

Gombaropogós tejszínes gombamártással



Hozzávalók:

75 dkg csiperkegomba, 8 dkg vaj, 1,5 dl tejföl, 1,5 dl főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt, só, őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 4 evőkanál finomliszt, 3 dl tej

a bundázáshoz:

4 evőkanál finomliszt, 2-3 tojás, 5 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. A gombát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük. A vajat egy széles szájú serpenyőben fölolvastjuk, a gombát nagy lángon 3-4 percig pirítjuk rajta, míg levét nem enged. Azért nem kell a zsírára sütni, mert kár ízes levét a „levegőbe” elfőzni. (A gomba alá 1 kisebb vöröshagymát is reszelhetünk, amit az olvasztott vajon 3-4 perc alatt kissé megfuttatunk, utána dobjuk rá a gombát.)

2. Ekkor a gomba kétharmadát - úgy 50 dekányit - szűrőlapáttal kiemeljük, kissé hűlni hagyjuk.

A tejfölt a tejszínnel meg 1 evőkanál liszttel simára keverjük, és a lábasban maradó gomba levét ezzel sűrítjük. Sózzuk, borsozzuk, a fölaprított petrezselyem felével fűszerezzük. 1-2 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik, ha kell, egy kevés vízzel hígíthatjuk.

3. A félretett pirított gombát apróra vágjuk, újra lábasba szórjuk. A maradék petrezselyemmel fűszerezzük. Kb. 1 púpozott kiskanál sóval meg 1 mokkáskanál borssal ízesítjük, a 4 evőkanál lisztet rászórjuk. 1 percig kevergetve pirítjuk (inkább csak együtt megforrosítjuk), a tejjel fölöntjük, kb. 3 percig főzzük, míg az edény falától el nem válik.

4. Ha kihűlt, nedves kézzel 16 kisujnyi rudat formálunk belőle. Egyenként a lisztbe, a fölvert tojásba meg zsemlemorzsaiba forgatjuk, majd jó ujjnyi forró olajban 3-4 perc alatt megsütjük, lecsöpögtetjük. Tálaláskor a tejszínes gombamártással körülöntjük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 744 kcal • fehérje: 25,0 gramm • zsír: 42,4 gramm • szénhidrát: 65,6 gramm • rost: 5,1 gramm • koleszterin: 228 milligramm