



Hozzávalók:

1 füstölt marhanyelv, 1 póréhagyma, 2 sárgarépa, 1 vöröshagyma, 5 dkg vaj, 1,5 evőkanál finomliszt, 1 dl fehérbor, 2-3 evőkanál mustár (lehet magos is), 1 kiskanál citromlé, só vagy ételízesítő por, őrölt fekete bors, 1 dl főzőtejszín

1. A nyelvet annyi vízben, amennyi jól ellepi, feltesszük főni. A póréhagymával, a répával meg a vöröshagymával fűszerezzük. Jó másfél óra alatt puhára főzzük, és bőrét még melegen lefejtjük.

2. A vajat megolvasztjuk, a lisztet megfuttatjuk rajta, majd a nyelv főzőlevéből 2 decivel fölöntjük. Ha a lé túl sós, helyette 2 deci szűrt húslevest vegyünk. A bort is beleöntjük, és kevergetve mártás sűrűségűre főzzük. A mustárral és a citromlével ízesítjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a tejszínnel dúsítjuk.

3. Tálaláskor a nyelvet fõlszeleteljük, és a mustármártással leöntjük. Puha kenyérrel, salátával kínáljuk.

Jó tanács

- Ha a nyelvet a főzés előtti éjszakára hideg vízbe áztatjuk, a főzőleve biztosan nem lesz sós.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 424 kcal • 20,2 g fehérje • 34,6 g zsír • 7,9 g szénhidrát • 3,6 g rost • 198 mg koleszterin