

Galamb boros gombamártással



Hozzávalók:

4 konyhakész húsgalamb, só, őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 4 evőkanál olaj

a mártáshoz:

20 dkg csiperkegomba, fél fej vörshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál finomliszt, 5 dkg paradicsompüré, 2 dl édes vörösbor, só, őrölt fekete bors, fél-fél csokor metélőhagyma és petrezselyem

1. A galambokat kívül-belül megsózzuk, megborsozzuk, a hasüregükbe petrezselymet bújtatunk, és a megforrósított olajjal leöntjük.
2. Sütőben, közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 25-30 perc alatt pirosasra sütjük, közben a levével gyakran meglocsoljuk.
3. Amíg a hús sül, elkészítjük a mártást. A gombát meg a hagymát megtisztítjuk, mindkettőt apróra vágjuk, és az olajon néhány percre pirítjuk, majd zsírjára sütjük. A liszttel meghintjük, a paradicsompürét belekeverjük, és 1 percre együtt pirítjuk. Utána a borral fölengedjük, megsózzuk, megborsozzuk, finomra aprított metélőhagymával meg petrezselyemmel fűszerezük, és néhány perc alatt mártás sűrűségűre forraljuk.
4. Tálaláskor a galambokat a boros gombamártással körülöntjük. Köretnek párolt kelbimbó és burgonyafánk illik hozzá.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidráttartalmú vagy tojásmentes étrendet tart, csak kelbimbóval tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 405 kcal