

Tárkonyos mártás (meleg)

Hozzávalók:

5-6 ágacska friss tárkony, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 kis fej vöröshagyma, 6 dkg vaj, 2 evőkanál finomliszt, 2 dl főzőtejszín

1. A tárkonylevelet a szárról lecsipkedjük, finomra aprítjuk. Szárát 3 deci vízbe szórjuk, az ételízesítőt hozzáadva kis lángon 10 percig főzzük, majd leszűrjük.
2. A vöröshagymát megtisztítjuk és nagyon finomra vágjuk vagy lereszeljük. A vajat egy kisebb lábasban fölolvastjuk, a lisztet megizzasztjuk rajta, vagyis megfuttatjuk, de megpirítani nem szabad. A hagymát és a tárkony felét hozzáadjuk, elkeverjük, majd a szűrt alaplével meg a tejszínnel fölöntjük.
3. Kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt mártás sűrűségű lesz. A maradék tárkonyt ekkor keverjük bele, s már tálalható is. Főként roston sült szárnyasokhoz, halakhoz kiváló.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 300 kcal • 2,8 g fehérje • 27,1 g zsír • 11,3 g szénhidrát • 0,3 g rost • 72 mg koleszterin