



Hozzávalók:

1 kg kicsontozott őz- vagy szarvascomb vagy lapocka, 1 evőkanál vadétel-fűszerkeverék, 4 evőkanál olaj, 2 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, só, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 3-4 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1 kg csiperkegomba (még jobb az erdei gomba), 0,5 dl zamatos vörösbor, 2 dl zsíros főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt
a csipetkéhez: 10 dkg finomliszt, 1 tojás

1. A vadhúst kb. 2 centis kockákra vágjuk. A vadétel-fűszerkeverékkel meg az olajjal alaposan összekeverjük és a főzést megelőző éjszakára letakarva hűtőszekrénybe tesszük.
2. Másnap egy bográcsba öntjük, a megtisztított finomra vágott hagymát és a zúzott fokhagymát hozzáadjuk, közepesen erős tűz fölött, keverve vagy a bográcsot a fülénél rázogatva kb.15 perc alatt fehéredésig pirítjuk. A pirospaprikával meghintjük, éppen csak összekeverjük, majd azonnal ráöntünk kb. 2 deci vizet, nehogy a paprika megégjen. Megsózzuk, de ezzel óvatosan bánjunk, hisz a vad pácolásához használt fűszerkeverék is tartalmaz sót. Piros Arannyal megadjuk az erejét, leföldjük, és nem túl erős tűz fölött (a bográcsot feljebb emelve) a húst 1 óra alatt félpuhára pároljuk. Közben néha megkeverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá. Ilyenkor elegendő idő van arra is, hogy elkészítsük a csipetkét.
3. A zöldségeket megtisztítjuk. A sárgarépát és a gyökeret karikákra vágjuk, a húshoz adjuk, 10-15 percig pároljuk. A gombát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, az előzőekhez adjuk. 5-6 percig együtt pároljuk-pirítjuk, majd kb. 2,5 liter vízzel fölöntjük, fölforraljuk, a borral ízesítjük. További kb. 30 percig főzzük úgy, hogy 15 perc elteltével belerakjuk a csipetkét is. Végül levét a tejszínben elkevert liszttel sűrítjük, pár percnyi forralás után megkóstoljuk, utánasózzuk, fűszerezünk.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, fitness vagy tojásmentes étrendet tart, csipetke nélkül főzze.

Tejszínes, vadhúsos gombaleves

6 főre

bő 2 óra

Egy adag: 525 kcal • fehérje: 51,5 gramm • zsír: 20,4 gramm • szénhidrát: 31,5 gramm •
rost: 9,5 gramm • koleszterin: 66 milligramm