

Slambuc - öreglebbencs, öhön, galabugyri



Hozzávalók:

25-30 dkg füstölt szalonna, 50 dkg lebbencstészta, kb. 1,2 kg burgonya, kb. 1,5 evőkanál só

1. A szalonnát 1 centis kockákra vágjuk és egy bográcsban, nem túl erős tűz fölött kiolvasztjuk a zsíráját.
2. A tésztát ráarakjuk, és a bográcsot a fülénél rázogattva barnára - ki világosabban, ki sötétebben szereti - pirítjuk. Fontos, hogy továbbra se legyen alatta erős a tűz, mert akkor a kisebb tézstadarabok megéghetnek, ellenben a nagyok csak félig pirulnak meg! Bő 3 liter vízzel fölöntjük - ideális lenne, ha a víz forna, de ehhez még egy „beüzemelt” bográcsra volna szükség, ami ritkán adatik meg szabadtéri főzésnél. Erős láng fölött (a bográcsot lejjebb engedve) levét fölforraltjuk.
3. A burgonyát megtisztítjuk, 2,5-3 centis kockákra vágjuk, a tésztához adjuk. Megsózzuk, egy kicsit mérsékeljük alatta a tüzet vagy feljebb emeljük a bográcsot, és az ételt 25-30 perc alatt puhára főzzük. A végefelé, amikor a levét elfőtte, és a tészta is meg a krumpli is megpuhult, ismét kicsit erősebb tüzet csinálunk, és a bográcsot a fülénél rázogattva egy kissé megpirítjuk a slambucot. Közben végig arra törekedjünk, hogy az alul megpirult részt fölültre mozgassuk.

Öreglebbencs

Hozzávalók:

kb. 30 dkg füstölt szalonna, 50 dkg lebbencstészta, 2 vöröshagyma, kb. 1,2 kg burgonya, 1 púpozott evőkanál pirospaprika, kb. 1,5 evőkanál só, 1-2 paprika és paradicsom (ezek el is

maradhatnak)

1. A szalonnát 1 centis kockákra vágjuk és egy bográcsban, nem túl erős tűz fölött a zsírját kiolvasztjuk.
2. A tésztát rárakjuk, és a bográcsot a fülénél rázogatva barnára pirítjuk a szalonna zsírjában. Fontos, hogy továbbra se legyen alatta erős a tűz, mert akkor a kisebb tésztadarabok megéghetnek, viszont a nagyok csak félig pirulnak meg! A pirítás utolsó perceiben beletesszük a finomra vágott vöröshagymát is.
3. A tűzről levéve a 2,5-3 centis kockákra vágott krumplit és a pirospaprikát hozzákeverjük. Bő 3 liter vízzel fölöntjük, és erősebb láng fölött (néhány fahasábot téve a tűzre) a levét fölforraljuk. Megsózzuk, egy kicsit mérsékeljük alatta a tüzet vagy feljebb emeljük a bográcsot, a karikákra szelt paradicsommal és paprikával ízesítjük és egy nagy fakanállal a bogrács belső fala mellett kevergetjük.
4. Amikor kezd elfőni a leve, nem keverjük tovább, hanem hagyjuk, hogy az étel megpiruljon. Ehhez a bográcsot a fülénél rázogatva, alulról felfelé irányuló mozdulatokkal (mint amikor a palacsintát megfordítjuk a serpenyőben) a már megpirult részeket fölültre mozgatjuk. Akkor jó, ha a java szépen megpirult, és szinte egy nagy „labdává” összeállt. A fáma úgy tartja, a pásztorok 32 ilyen forgatással tartják tökéletesnek az étel készítését.

Jó tanács

- Karikákra vágott kolbásszal is gazdagíthatjuk, amit akkor adunk hozzá, amikor a hagyma a tésztával együtt már megpirult. Éppen csak átforgatjuk vele. Sózás után borssal, őrölt köménnyel és zúzott fokhagymával is fűszerezhetjük.
- Csemege vagy csípős Piros Arannyal vagy Erős Pistával is ízesíthetjük.

Jó tudni!

Az **öhön** hasonlóan készül, mint az öreglebbencs. Annyi a különbség, hogy kolbászhusnak befűszerezett darált hús is kerül bele. Az alapreceptre számítva kb. 80 deka zsírosabb darált sertéshúst 1 kiskanál sóval, 1 kiskanál pirospaprikával, fél kiskanál őrölt fekete borssal és 1 gerezd zúzott fokhagymával alaposan összedolgozunk. Amikor a tészta a szalonna kiolvasztott zsírjában félig megpirult, nem csak a finomra vágott hagymát, hanem a darált húst is hozzáadjuk, és együtt pirítjuk tovább.

A krumplit ezúttal nem kockákra, hanem vékony karikákra vágjuk, a húsos tésztához adjuk, és ezután öntjük föl a vízzel. Amint forr, a tüzet mérsékeljük alatta. Az ételt kevergetve addig főzzük, míg a benne lévőek megpuhulnak, leve pedig elfő. Innentől kezdve ugyanúgy rázogatva-forgatva pirítjuk, mint az öreglebbencset. Akkor jó, ha a főzés végére a zsíros darált hús a krumpli segítségével jól a tésztához tapad, és azzal együtt forog a bográcsban. A **galabugyri** valamivel több vízzel készül mint az öreglebbencs, és nem is kell összeállnia

egy nagy „labdává”, tehát maradhat egy kicsit leveses. Az alaprecepthez 8 tojást (személyenként egyet) egy kis tálban fölverünk, a szinte teljesen kész lebbencshez öntjük és keverve-rázogatva addig sütjük, míg a tojás megkocsonyásodik benne.

8-8 főre

Elkészítési idő: 1-1 óra

Egy adag slambuc: 677 kcal • fehérje: 17,4 gramm • zsír: 29,9 gramm • szénhidrát: 83,1 gramm • rost: 6,8 gramm • koleszterin: 84 milligramm

Egy adag öreglebbencs: 661 kcal • fehérje: 17,2 gramm • zsír: 29,9 gramm • szénhidrát: 79,2 gramm • rost: 7,4 gramm • koleszterin: 84 milligramm