



Hozzávalók:

1 közepes nagyságú vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 60 dkg zsírosabb darált marhahús, 1 doboz (340 gramm) Bonduelle Gold Sombrero konzerv zöldségkeverék (csemegekukorica és vörösbab keveréke), 1 tojás, fél kiskanál Erős Pista, só, kb. 2 evőkanál zsemlemorzsa

a mártáshoz:

3 evőkanál olaj, 3-4 evőkanál sűrített

paradicsom, 2 evőkanál finomliszt, só, jó fél kiskanál csilipor (lehet Erős Pista is), 1 evőkanál kristálycukor

1. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, mindkettőt finomra vágjuk, majd a megforrósított olajon megfuttatjuk. A tűzről levéve hűlni hagyjuk, azután a darált hússal, a konzervzöldséggel (a levét is hozzáadva), a tojással és az Erős Pistával összedolgozzuk, megsózzuk. Annyi zsemlemorzsat adunk hozzá, hogy se túl híg, se túl kemény ne legyen. 10-15 percre félretesszük, hogy a morzsa egy kicsit megduzzadhasson.
2. Megnedvesített kézzel 5-6 centi átmérőjű gombócokat formálunk belőle. Egy széles lábasban kb. 1 liter vizet forralunk, megsózzuk, a gombócokat belerakjuk. Kis lángon kb. 25 percig főzzük, majd szűrőlapáttal kiemeljük.
3. A mártáshoz az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, először a sűrített paradicsomot, azután a lisztet pirítjuk meg rajta. Ez 2-3 perc. A gombócok főzőlevének háromnegyedét rászűrjük, kevergetve mártás sűrűségűre főzzük. Enyhén megsózzuk, a csiliporral tüzesítjük, a cukorral ízesítjük. Ha túl sűrűnek találnánk, a húsgombóc főzőlevéből adhatunk még hozzá.
4. A mártást megkóstoljuk, ha kell utánaízesítjük, végül a gombócokat megforrósítjuk benne.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 680 kcal • fehérje: 39,0 gramm • zsír: 38,6 gramm • szénhidrát: 44,0 gramm • rost: 5,9 gramm • koleszterin: 158 milligramm