

## Húsgombóc sütve, takarékosan (zabpelyhes húsgombócok)



### Hozzávalók:

10 dkg zabpehely, kb. 2 csapott kiskanál só, 40 dkg darált sertéshús (pulykahús is lehet), 1 közepes vöröshagyma, 1 kis csokor petrezselyem, 3 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 1 tojás, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 3-4 evőkanál zsemlemorzsa

a beforgatáshoz:

3-4 evőkanál zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

1. Kezdeként 5 deci vizet a fele sóval ízesítve fölforralunk. A zabpelyhet beleszórjuk, 3-4 percig főzzük, a tűzről lehúzzuk, lefedjük, kb. fél órán át duzzadni és hűlni hagyjuk.
2. A vöröshagymát és a petrezselymet finomra aprítjuk, a fokhagymát összezúzzuk, majd együtt, egy serpenyőben a megforrósított olajon 4-5 perc alatt kissé megfuttatjuk. Kissé hűlni hagyjuk, a darált húshoz adjuk, a tojást ráütjük.
3. A puha zabpelyhet kifacsarjuk (az is jó ha egy szűrőben kinyomkodjuk), a hússal és a tojással összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk. Ezután annyi zsemlemorzsát adunk hozzá, hogy ne maradjon lágy, formálható legyen. 10 percre félretesszük, hogy egy kicsit megduzzadjon. Ezalatt süthetünk belőle egy próbát, biztos ami biztos.
4. Nedves kézzel kb. 20 gombócot formálunk belőle, és a zsemlemorzsaiban meghempergetjük. Bő, forró olajban kb. 8 perc alatt megsütjük. Szűrőlapáttal kiemeljük, konyhai papírtörőre szedve jól lecsöpögtetjük. Melegen burgonyapürével, hidegen valamilyen salátával kínáljuk, de asztalra adhatjuk úgy is, hogy fogvájót szúrunk bele, és csemegeuborka-karikával valamint paprikával vagy paradicsommal díszítjük.

## Húsgombóc sütve, takarékosan (zabpelyhes húsgombócok)

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + a pehely áztatása

Egy adag átlag: 617 kcal • 25,4 g fehérje • 41,8 g zsír • 34,7 g szénhidrát • 4,3 g rost • 140 mg koleszterin

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.