



Hozzávalók:

1 kg darált sertéshús (lapocka vagy comb) - de lehet pulyka felsőcombfilé is, 1 nagyobb vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 3 zsemle, 3 tojás, 3 nagyobb gerezd zúzott fokhagyma, 1 csapott evőkanál só, fél-egy mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 kiskanál majoránna a „méricskés” változathoz:
2 dl zsemlemorzsa, 1,5 dl víz, 1 dl főzőtejszín esetleg tejföl, 2 tojás
a formáláshoz: 3-4 evőkanál zsemlemorzsa
a sütéshez: olaj

1. A húst tálba rakjuk. A megtisztított hagymát finomra vágjuk, és serpenyőben, az olajon 5-6 perc alatt megfuttatjuk, az utolsó 2 percre hozzáadjuk a pépesre zúzott fokhagymát is. A hústra kanalazzuk, megsózzuk, a borssal, a pirospaprikával meg a morzsolt majoránnával fűszerezük. A zsemleket hideg vízbe áztatjuk, alaposan kifacsarjuk, majd a fűszeres hússal és a tojásokkal összedolgozzuk.
2. Ha a „méricskés” változatot készítjük, akkor abba nem áztatott zsemle kerül. Helyette a morzsát a vízzel és a tejszínnel összekeverjük, majd a tojással meg a fűszeres hússal összedolgozzuk.
3. Mindkét masszából többféle vagdaltat süthetünk. A hagyományos hús pogácsához a masszából vizes kézzel közepes gombócokat formálunk (16 darab lesz belőle), zsemlemorzsaiban megforgatjuk, kisujjni vastag, féltényérnyi nagyságú pogácsává lapítjuk. Ezután egy serpenyőben kb. kétujjni forró olajban, a közepesnél valamivel erősebb lángon, mindkét oldalán 6-7 perc alatt megsütjük. Konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük. Burgonyapürével és savanyúsággal önálló ételként kínáljuk, de tálalhatjuk főzelékek feltéteként is.
4. Az egyben sült vagdalthoz a húsmasszát vízbe mártott kézzel hosszúkás cipó alakúra formáljuk. A fenti mennyiségből 2 vagy 3 ilyen rudat készíthetünk. Sütőpapírral bélelt vagy enyhén kiolajozott tepsibe fektetjük. A tetejét olajjal megkenjük és előme-legített sütőben, közepes lánggal kb. 40 percig sütjük. Felszeletelve tálaljuk. Ha hidegen kínáljuk, franciasaláta és savanyúság illik hozzá.
5. Minigombócokat (kb. 48 darabot) is süthetünk belőle. Ehhez a masszából vizes kézzel diónyi gombócokat formálunk. Ezeket a húsgombócokat kétféleképpen süthetjük. Az első, amikor egy lábasban vagy fritőzben közepesen forró olajban 5-6 percig sütjük, végül

szalvétára szedve lecsöpögtetjük. A másik megoldás, ha a gombócokat sütőpapírral bélelt tepsire rakosgatjuk, majd közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) kb. 15 perc alatt megsütjük. Az előbbi módon készült húsgolyók szaftosabbak, de zsírosabbak, kalóriadúsabbak, mint a sütőben sülték. Finom, ha úgy tálaljuk, hogy néhány csemegeuborkát 2-3 milliméter vastagon fölszeletelünk, és fogvájóval mindegyik húsgombócba szúrunk egyet-egyet.

Jó tanács

- Darált pulykafelsőcombfiléből ugyanígy készíthetjük.
- A hús felét beáztatott és kinyomkodott 15 deka szójagranulátummal is helyettesíthetjük.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag átlag: 588 kcal • 24,6 g fehérje • 45,2 g zsír • 20,4 g szénhidrát • 0,2 g rost • 182 mg koleszterin

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