

Tejszínes, tejfölös gévagombatokány - készítette Csigó János
mesterszakács



Hozzávalók:

1 csomó újhagyma, 5 dkg vaj, 2 evőkanál olívaolaj, 1 kg gévagomba, só, őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 1 nagy doboz (450 gramm) tejföl, 2 dl főzőtejszín

1. Az újhagymát megtisztítjuk, vékonyan fölkarikázzuk, majd a vaj és az olívaolaj keverékében megfuttatjuk. A gévagombát megmossuk, leszároгатjuk, a kisujjnyinál valamivel kisebb csíkokra vágjuk. A hagymára dobjuk, keverve-rázogatva megpirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük. Közepes lángon, saját levében 30 percig pirítjuk-pároljuk. Közben ha kell, egy kevés vizet is önthetünk alá, nehogy leégjen.
2. A főzés vége felé a gomba levét elfőzzük (zsírjára pirítjuk), majd a tejfölt és a tejszínt hozzáöntjük. Kevergetve 3-4 percig forraljuk.
3. Főtt kagylótészta vagy párolt rizs illik köretnek hozzá.

Jó tanács

- Az étel elkészíthető természetett csiperkegombából is.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú étrendet tart, köret nélkül egye.

Megjegyzés

- A gombáról részletesebben a konyhai kisokosban olvashat.

Fontos!

- A maga által szedett vagy ismerőstől kapott gombát minden esetben vizsgálta be gombaszakértővel!

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (köret nélkül): 543 kcal • fehérje: 20,1 gramm • zsír: 43,0 gramm • szénhidrát: 18,4 gramm • rost: 6,1 gramm • koleszterin: 146 milligramm