



Hozzávalók:

24 közepes nagyságú csiperkegomba, só, őrölt fekete bors  
a bundázáshoz: 10-12 dkg finomliszt, 3 tojás, 12 dkg zsemlemorzsa  
a sütéshez:  
bőven olaj

1. A gombát megtisztítjuk, a fejeket megsózzuk, megborsozzuk; a szárakat más étel készítéséhez elteesszük.
2. A gombafejeket a szokásos módon lisztben, felvert tojásban meg zsemlemorzsában megforgatva bundázzuk, és bő, forró olajban kb. 4 perc alatt megsütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük, párolt rizzsel (rizibizivel) és tartármártással (receptjét lásd a mártás recepteknél) tálaljuk.

Jó tanács

- Aki hozzáadott cukor mentes vagy tejérzékeny étrendet tart, tartármártás nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (tartár és rizs nélkül): 410 kcal • fehérje: 24,9 gramm • zsír: 12,2 gramm •  
szénhidrát: 50,0 gramm • rost: 6,6 gramm • koleszterin: 205 milligramm