

Rántott gévagomba ananászos zöldspárgasalátával – készítette Csigó János mesterszakács



Hozzávalók:

bő 1 kg gévagomba, só, 6-7 evőkanál  
finomliszt, 3-4 tojás, 8-10 evőkanál  
zsemlemorzsa

a sütéshez:

bő olaj

az ananászos zöldspárgasalátához:

2 köteg (1 kg) zöldspárga, só,  
kristálycukor, citrom, 1 kiskanál mustár, 1  
nagyobbacska friss ananász, 1 tojássárgája,  
1 dl olaj, 1 pohár (175 gramm) natúr  
joghurt, fél-fél mokkáskanálnyi őrölt fehér

bors, curry és porcukor, 1-1 kis csokor petrezselyem és metélőhagyma

1. Először a köretként kínált salátát készítjük el, hogy az íze összeérjen. Ehhez a spárgafejeket, a szárról 2-3 centit rajtahagyva lrvágjuk. Ez a része kell a salátába, a szárát pedig tegyük el egy krémleves főzéséhez. Enyhén sós, citromlével és cukorral ízesített vizet forralunk, a spárgafejeket belerakjuk. Az újra forrástól számított 3 percig főzzük, majd leszűrjük, és hűlni hagyjuk.
2. Az ananászt négybe vágjuk, torzsáját és a héját levágjuk, húsát kb. 2 centis kockákra aprítjuk. A tojássárgájából, a mustárral és 1 kiskanál citromlével ízesítve, az apránként hozzáadott olajjal majonézt készítünk. A natúr joghurttal simára keverjük, borssal, curryporral, aprórra vágott petrezselyemmel és metélőhagymával fűszerezzük, egy kevés cukorral pikánsra ízesítjük. A roppanósra főzött spárgafejeket és az ananászkockákat beleforgatjuk. Letakarjuk, és pár órára, még jobb, ha egész éjszakára betesszük a hűtőszekrénybe, hogy az íze összeérjen.
3. A gévagombából a nagyobbakat féltenyérvnyi szeletekre vágjuk, bár azt, hogy mekkora legyen egy szelet, igazából az határozza meg, hogy mekkora gombára sikerült szert tennünk. Ezután megsózzuk, majd a hagyományos módon lisztbe, fölvert tojásba és zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk. Bő, forró olajban 6-8 perc alatt aranybarnára sütjük. Papírtörölkőre szdve lecsöpögtetjük.
4. Forrón, az ananászos zöldspárga kíséretében tálaljuk.

Jó tanács

- Az étel elkészíthető természetett csiperkegombából is.

Megjegyzés

- A gombáról részletesebben a konyhai kisokosban olvashat.

Rántott gévagomba ananászos zöldspárgasalátával – készítette Csigó  
János mesterszakács

Fontos!

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

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + a saláta érlelése

Egy adag (salátával): 701 kcal • fehérje: 32,9 gramm • zsír: 36,7 gramm • szénhidrát: 59,4 gramm • rost: 12,0 gramm • koleszterin: 233 milligramm