



Hozzávalók:

60-70 dkg mangold, 7 dl tej, 1 púpozott evőkanál vaj vagy sütőmargarin, 2 csapott evőkanál finomliszt, 2 tojás, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 nagyobb gerezd fokhagyma

1. A mangold szárát kivágjuk a levélből. Ezt a szárát a rebarbarához és a spárgához hasonlóan külső vékony hártályaitól megtisztítjuk. Többször váltott hideg vízben alaposan átmoszuk, majd kisebb darabokra vágjuk. Bő, enyhén sózott vizet forralunk, és beledobjuk a szárakat. Lefedve kb. 5 perc alatt puhára főzzük.
2. A mangoldleveleket alaposan megmossuk, majd a puha szárhoz keverjük. Néhány percig főzzük, amíg megpuhul és jól összeesik. Ezután leszűrjük, levétől lecsöpögtetjük és összeturmixoljuk a tejjel.
3. A fokhagymát péppé zúzzuk. Egy lábasban felhevítjük a vajat, és rádobjuk a lisztet. Rövid pirítás után a fokhagymát is hozzáadjuk. Elkeverjük és ráöntjük a tejes mangoldpürét. Sóval, borssal ízesítjük, és állandó keverés közben felforraljuk. A tojásokat egy tálban elhabarjuk. A főzeléket levesszük a tűzről, és belekeverjük a tojást. Feltétnek tükörtojás illik hozzá, de aki nem vegetárius, valamilyen sovány, roston sült hússal vagy vagdalttal is eheti.

Jó tanács

- A húsos levéllyelű mangold mellett létezik vékony szárú mangold is. Ennek levelei megtévesztésig hasonlítanak a spenótra, főzelék készítéséhez is ez a jobb.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 246 kcal