



Hozzávalók:

1 kisebb, füstölt pulykafelsőcomb (lehet másféle füstölt hús is, például a videóban sertéscombbal készül), 30 dkg lencse, 1 közepes vöröshagyma, 1 gerezd

fokhagyma, 2 babérlevél, 1 dl tejföl, 1 púpozott evőkanál finom- vagy Graham-liszt (teljes őrlésű liszt), 1-2 kiskanál mustár, 1 kiskanál pirospaprika, 1 kiskanál kristálycukor, 2 kiskanál csemege ételecet

1. A pulykacomb bőrét lefejtjük, majd a húst annyi — kb. 1,5 liter — vízben, amennyi bőven ellepi, kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük. Levében hűlni hagyjuk.
2. A lencsét átválogatjuk, többször váltott hideg vízben megmossuk, majd 1-2 órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk. (Ha nincs időnk beáztatni, az sem gond, a lencse így is gyorsan megfő.) Ezután leszűrjük, egy lábasba rakjuk, és 1,2 liter füstöltlével fölöntjük. Vigyázzunk, ha sós lenne, akkor egy részét vízzel helyettesítsük! A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk, a babérlevéllel együtt a lencséhez adjuk. Kevergetve fölforraljuk, lefödve, kis lángon kb. 35 perc alatt (ha egész éjjelen át áztattuk, akkor hamarabb) puhára főzzük. Többféle lencsét lehet kapni, így érdemes azt használni, aminek az ember a főzési idejét kitapasztalta. A videóban szereplő, előző este beáztatott lencse 6-8 perc alatt megfőtt, ami egyfelől jó, másfelől viszont nem lett volna rossz, ha a hagyma és a fokhagyma fő még pár percet. Ezért az a legjobb megoldás, ha a füstölt lében a hagymát, a fokhagymát és a babérlevelet 15 percig főzzük. Ezután már mindegy milyen lencse kerül bele, és hogy mennyi ideig fő, hiszen nem marad benne véletlenül sem darabos a hagyma.
3. A tejfölt a liszttel, a mustárral, a pirospaprikával, a cukorral meg kb. 2 deci vízzel (lehet a füstölt hús főzőleve is) simára keverjük. A puha lencséhez öntjük, pár percig kevergetve

forraljuk. Ha kell, utanasózzuk, majd a tűzről lehúзва az ecettel ízesítjük. Tálaláskor a főszeletelt húst a tetejére rakjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + a lencse áztatása

Egy adag (hús nélkül): 318 kcal • fehérje: 20,5 gramm • zsír: 5,5 gramm • szénhidrát: 46,6 gramm • rost: 9,1 gramm • koleszterin: 0 milligramm

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