



Hozzávalók

a gombapaprikáshoz:

2 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 kg csiperkegomba, 1 evőkanálnyi jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál szárított borsikafű, fél csokor petrezselyem, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt

a gombás nokedlihez:

5 dkg szárított erdei gomba (kucsmagomba, vargánya, érdes tinóru, róka gomba, vagy erdei gomba keverék), 45 dkg finomliszt (egészségesebb, ha a fele Graham-liszt), 1 kiskanál só + só a főzéshez, kb. 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 tojás, 4-4,5 dl hideg víz, 2 evőkanál olaj

1. Ha csak egyetlen bográcsunk van, akkor praktikus előre megfőzni a köretet. Ehhez a szárított gombát merülőmixerrel vagy kávédarálóban porrá őröljük, azután a liszttel, a sóval és a borssal összeforgatjuk. A tojásokat hozzáadjuk, majd a vízzel összekeverjük, hogy a tészta se túl lágy, se túl kemény ne legyen, de nem kell túlzottan kidolgozni. Aki szereti, finomra vágott petrezselyemmel és/vagy metélőhagymával is fűszerezheti. A hagyományos galuskához hasonlóan kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük és az olajjal összekeverjük. Letakarva betesszük a hűtőszekrénybe.

2. A gombapörköltöz való hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd egy bográcsban, az olajon, közepesen erős tűz fölött 3-4 perc alatt megfonnyasztjuk. Kissé megsózzuk (így hamarabb szétfő), 1 deci vizet ráöntünk, és lefödve, kis lángon zsírjára sütjük. Azért kell a hagymát kicsit párolnunk, hogy szétfőjön, ne maradjon darabos a gombapaprikásban.

3. A gombát megtisztítjuk, cikkekre vágjuk, majd a zsírjára sült hagymához adjuk. Erős tűz fölött

5-6 percig pirítjuk, majd a piros paprikával meghintjük. A Piros Arannyal tüzesítjük, s ha a gomba nem engedett volna elég levet, 1-2 decinyi vizet ráöntünk - az sose baj, ha szaftosabb, levesesebb, és a paprika sem ég meg -, majd 4-5 percig főzzük. Eredetileg más fűszer nem kell bele, de nagyon jól tesz neki, ha zúzott fokhagymával, borssal, morzsolt borsikával és apróra vágott petrezselyemmel is megbolondítjuk az ízet. Sózni csak a végén szabad, mert a gomba nagyon összeesik, az étel könnyen elsózható!

4. A tejfölt a liszttel és egy kevés hideg vízzel (lehet főzőtejszín is) simára keverjük, a gombapörköltökhöz öntjük, 2-3 percig főzzük.

5. Ha kész, a paprikást átszedjük egy tálba, lefedve melegen tartjuk. A bográcsot kiöblítjük (ez nem kötelező), a gombás galuskát belerakjuk, kevergetve megforrósítjuk.

Jó tanács

- A gombás galuska íze még intenzívebb lehet, ha a főzést megelőző napra a szárított gombát abba az olajba áztatjuk, amivel majd a kész galuskát összekeverjük, mert ezalatt az olaj átveszi a gomba zamatát.

A galuska készítésekor a gombát lecsöpögtetjük, ezután dolgozunk vele tovább. Készülhet úgy is, hogy a szárított gombát porrá őröljük, ezután öntjük rá az olajat. Másnapra szépen leülepszik, ekkor a tetejéről leöntjük az olajat, ez lesz majd amivel a kész galuskát összekeverjük, a többi pedig mehet a tésztájába.

- A gombapaprikás ízet csemege Piros Arannyal, csemege vagy csípős gulyáskrémrel és pörköltízesítővel is megbolondíthatjuk:

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 770 kcal • fehérje: 37,1 gramm • zsír: 25,9 gramm • szénhidrát: 96,6 gramm • rost: 24 gramm • koleszterin: 118 milligramm