



## "F?zz az egészségedért" 19. recept: Egyszer? gombás tokány

2009 szeptember 03. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ez a recept jellegzetes "dobjunk össze gyorsan valamit, nem baj ha finom" étel. Nagy teret enged a f?z?cskéz? fantáziájának, hiszen az itt leírtaktól szinte mindenben el lehet térni, a h?t? tartalmától függ?en.

Sertés helyett készülhet csirke vagy pulyka húsból, gomba helyett kerülhet bele zöldborsó, zöldbab, vagy aminek épp szezonja van. Tulajdonképp csak a módszer az érdekes, amivel könnyen biztos eredményre juthatunk.

*Hozzávalók:*

0,5 kg comb / lapocka  
0,5 kg gomba (csiperke, laska, esetleg erdei)  
1 fej hagyma  
1 paprika  
1 paradicsom  
1 gerezd fokhagyma  
só  
bors  
ha van kéznél: kakukkf?, majoranna



A húst vágjuk a rostjaira mer?legesen szeletekre, majd 3-4 cm hosszú, ceruzányi csíkokra. A gombát töröljük tisztára konyhai papírtör?vel, ha nagyon földes, gyorsan öblítsük le, hogy minél kevesebb vizet szívhasson be. Ne hámozzuk meg, teljesen fölösleges! Törjük ki a szárakat, vágjuk szeletekre és megf?zve turmixoljuk össze gombkrém levesnek, A kalapokat vágjuk szeletekre. Ha van egy keménytojás szeletel?nk, azzal gyorsan, tudunk gyönyör?, egyenletes szeleteket gyártani. A hagymát a csúcsától a talpáig vágjuk ketté, fektessük a lapjára és szeleteljük félkör alakú szeletekre (fél?re). A paprikát és a paradicsomot vágjuk vékony szeletekre. Ha mindezzel megvagyunk, kezdhetünk f?zni.

Egy lábosba tegyünk kevés olajat, és kezdjük el a hagymát pirítani rajta. Addig kevergessük, nagy lángon, amíg halványsárga színt kezd kapni. Ekkor adjuk hozzá a húst, és keverjük rajta néhányat, amíg kívülr?l megf?héredik. Tegyük bele a paradicsomot, paprikát és a gombát. Sózzuk meg, f?szerezzük, és a lángot közepesre húzva, id?nként megkeverve, csendesen rotyogtassuk, a hústól függ?em 20-30 percig. A gomba elég sok levet ereszt, nem kell vizet alá töltenünk. Ha elf?tte volna a levét és a hús még nem puhult meg töltsünk alá kis vizet, de ha épp egy kis fehérbor akad a kezünkbe, hát azzal se fogjuk elrontani. Ha kezd puhulni de nagyon sok a leve, vegyük le róla a fed?t, húzzuk feljebb a lángot és párolgottassuk el a levét.

Szinte bármilyen, kedvünkre való körettel tálalhatjuk, de ha nincs kedvünk külön f?zni, vegyünk hozzá kétszer annyi gombát, és az lesz a körete.

Szerz?: jókaja

<http://www.jokaja.hu>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló

---