



Egyb?l többfélét – Gomba 1. rész

2009 szeptember 28. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Egyb?l többfélét. A jelen gazdasági helyzetben a háztartás és az étkezés terén is szükség van az átgondolt cselekedetekre. Új mellékletünkkel megpróbáljuk ötletekkel, beszerzési lehet?ségekkel és persze receptekkel könnyebbé tenni.

Gombakrém leves sajtgaluskával

A gomba az egyik legsokoldalúbban készíthet? zöldségfélénk. Nem csak zöldség gyanánt használhatjuk fel, de húsok helyettesítésére is, már csak a zöldségek között magasnak számító fehérjetartalma okán is. Gombás receptek sokasága érhet? el, még külön gombás szakácskönyvet is kiadtak, mégis ritkábban kerül asztalra, mint megérdemelné.

Ez egyike azon recepteknek, ami melléktermékek hasznosítására alkalmas, jelesül a kitördelt szárakból f?.

Természetesen nem b?n megf?zni a kalapokból sem, ha épp nem gy?lt össze sok gombaszár, bár megpárolva – akár leturmixolva is - remekül fagyasztható, amíg összejön a szükséges mennyiség.



Annyi vízben, hogy épp ellepje, puhára f?zöm a szárakat, ehhez kb. 20 perc kell. Ha már nem olyan forró, hogy kárt tenne a bot mixerben, megszórom sóval, fehérborssal, kakukkf?vel és szerecsendió virággal. Alaposan elturmixolom, hogy teljesen sima legyen. Egyúttal készítek egy tejf?l?s habarást pici keményít?vel és azt is eldolgozom benne. Felöntöm annyi vízzel, hogy kell? mennyiség legyen és megmelegítem. Lehet?leg nem forralom már, csak épp forrás alatti h?fokon tartom. Így szaggatom bele a galuskákat. Talán két perccel tovább tart, amíg megf?nek, viszont nem ragad le az edény aljára a keményít?s leves.

A galuskához lereszelek 6-8 dkg sajtot, nem baj, ha többféléb?l van. Ütök rá egy tojást, és töltök hozzá egy tojássárgányi olajat. Mindezt alaposan összekeverem, megszórom és pici ?rölt gyömbérrel ízesítem. Annyi lisztet adok hozzá, hogy lágy galuskatészta legyen. A forró levesbe mártogatott mokkáskanállal beleszaggatom a levesbe.

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