



Egyb?l többfélét – Gomba 2. rész

2009 október 01. 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.

Gomba fasírt

Ez a recept egy teljesen hagyományos fasírt, húsmentes készítését írja le, amire a legmegrögzöttebb ragadozók is vev?k lesznek.

1 kg gomba

2 fej hagyma

2 tojás

15 dkg zabpehely

zsemlemorzsa (gluténmentes diétához darált dió, kókuszreszelék, zabkorpa)

só, bors, kakukkf?, fokhagyma



A gombát folyó víz alatt öblítsük le, ha a talpán fekete földes csík maradt, faragjuk le. Nagylukú húsdarálón hajtjuk át, de akár késsel s apróra vághatjuk. A finomra vágott hagymát kicsi zsiradékban dinszteljük üvegesre és adjuk hozzá a gombát. Sózzuk, f?szerezzük, fed? alatt pároljuk, amíg levet ereszt. Adjuk hozzá a zabpehelyt és pároljuk még 5 percig. Akkor jó, ha a zabpehely az összes levet felitta. Hagyjuk kéz melegre leh?ni és üssük rá a tojásokat. Gyúrjuk össze és hagyjuk legalább fél órát pihenni. Ez alatt a tojást is felszívja, a massa bes?r?södik. Formázzunk bel?le golyókat és forgassuk morzsába. 170 fokban süssük pirosra. Kínálhatjuk f?zeléssel, de akár sült krumplival is.

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
