



Max konyhája - Mexikói húsgombóc

2010 február 02. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Sovány marha vagy pulykahúsból készítjük. A gombóc attól lesz puha és omlós, hogy keverünk bele kukoricalisztet, ami majd a párolás közben e felesleges szaftot felszívja.

Hozzávalók:

- 35 dkg darált pulyka/marhahús
- 1 tojás
- 2-3 ek kukoricaliszt
- 1 tk mexikói /taco fűszerkeverék
- 25-30 dkg mexikói zöldség keverék (mirelit)
- 1 doboz hámozott, kockázott paradicsom

Só, bors, szárított petrezselyem zöldje, olaj a sütéshez



Köret: kukoricalisztből készült metélt

A darált húst sózzuk, ízesítjük, és a tojással kikeverjük, meghintjük a kukoricaliszttel, azt is alaposan bedolgozzuk. Tegyük hideg helyre pihenni 25-30 percet.

Vizes kézzel gombócoljunk falatnyi darabokat a húsos masszából. Ebből a mennyiségből 25-28 gombóc jön ki. Egy mély serpenyben olajat hevítünk, és abban szép pirosra sütöm mind két oldalát, majd kiszedem a serpenyből.



A zöldségkeveréket a visszamaradt olajon és húsdarabkákon megpirítom, és kis lángon, lefedve pár percet párolom.

Hozzáadom a paradicsom konzervet, és egy kis vizet, összeforralom, és visszahelyezem a gombócokat. Lefedve

készre párolom.

Kukoricás széles metélttel tálalom.

Jó étvágyat hozzá!

Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

Szerző? a *Flag Polgári Műhely* tagja



Ajánló