



## Max konyhája - Húskenyér otthon készítve

2010 február 23. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

értékelve

Még nincs

Mérték

Ne arra a boltokban kapható, ipari szalonnából és húspépbe! sajtolt termékre tessenek gondolni, hanem egy ízletes vagdaltra. Rövid idő alatt elkészíthető, ehetjük melegen vagy hidegen is, és jól tűri a fagyasztást.

*Hozzávalók:*

50 dkg darált sertéshús  
25 dkg darált pulykahús  
1 kis fej vöröshagyma  
3-4 gerezd fokhagyma  
2-3 szelet (karéj) fehér kenyér (lehet?leg friss)  
3-4 ek tej  
2 egész tojás + 2 fehérje  
4 ek zabpehely liszt (ha a zabpehelyet egy késes aprítóban összedaráljuk, az is tökéletes)  
2-3 ek zsemlemorzsa  
Só, bors, f?szerpaprika, zöldf?szerek



A hagymát apróra vágom, a fokhagymát összezúrom. A kenyeret kis kockákra vágom, egy tálba teszem és meglocsolom a tejjel és pár percet pihentetem. Hozzáadom a darált húsokat, és a hagymákat. Alaposan összedolgozom, ha lehet, kézzel gyúrjuk. Ízesítem, sózom és hozzáadom a tojásokat és a fehérjéket. Ismét átgyúrom, megkóstolom, és ha kell, korrigálom. Ekkor a massa egy kicsit híg, adjuk hozzá a zabpehely lisztet és a zsemlemorzsát. Gyúrjuk jól össze és pihentessük egy negyed órát.

Olajozunk ki egy tepsit, lehet alacsony is, abban terítsük le a húsos masszát, alaposan tapasszuk bele, a tetejét szórjuk meg egy kis zsemlemorzzával, majd el?melegített süt?ben, 170 C-on, süssük szép ropogósra.

Adhatjuk f?zelék mellé, de hagymás tört burgonyával is nagyon finom. Hidegen tökéletes szendvics alap, vagy falatokra vágva beszélgetéshez, borozáshoz kísér?nek.

Jó étvágyat hozzá!

Max

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

*Szerző a Flag Polgári Műhely tagja*

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



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---