



"F?zz az egészségedért" 4. recept - Tejszínes-gombás tészta

2009 augusztus 01. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Amikor vágyunk egy könnyű tésztaételre, gyakran készítem el ezt az ételt, a lelke a fokhagyma, a tejszín és a kakukkfű. Ezek nélkül egy egyszerű gombapörkölt is lehetne, ami szintén nagyon finom, de nincs benne semmi különleges.

Viszont a fokhagyma és a kakukkf? páros nagyon jól tesz a gombának, a tejszín pedig selymessé varázsolja az ízeket. Szintén nagy el?nye, hogy pillanatok alatt elkészül, úgyhogy egy átdolgozott munkanap után ideális vacsora is lehet.

Hozzávalók:

1 kg gomba

4-5 gerezd zúzott fokhagyma

olíva olaj

egy marék friss kakukkf?, vagy 1-2 tk. szárított

?rölt feketebors

veganatura ételízesít?

3 dl tejszín (én zabtejszínt használtam)

3 ek. étkezési keményít?

A fokhagymát az olíva olajon pár másodpercig pirítottam, még miel?tt megbarnult volna, beletettem a megtisztított és felszeletelt gombát, megsóztam, tettem bele egy kis ételízesít?t, borsot és id?nként kevergetve pirítottam egy kicsit, majd lefedtem. A sótól pár perc alatt levet enged, attól függ?en, hogy ez mennyi lehet még hozzá tenni pici vizet, de ez nem feltétlenül szükséges.



Megszórtam a kakukkf?vel és addig f?ztem, amíg a gomba megpuhult. Ekkor felöntöttem a tejszínnel, összeforraltam. Az étkezési keményít?t kikevertem egy picit hideg vízzel és folyamatosan kevergetve a gombához öntöttem, de már nem forraltam tovább. El?ször inkább kevesebb keményít?t használjunk és az utolsó m?veletet ismételjük meg, ha nem elég s?r?, persze ha nem betonozni akarunk, mert a keményít? csodákra képes. Ahogy h?l az étel, még tovább s?r?södik.

Most spagetti tésztával ettük.

Szerz?: Benzsi a Sweet home-ról,

www.benzsi.blogspot.com



Ajánló