



## 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.

**Gombakr?m leves sajtgaluskával**

A gomba az egyik legsokoldal?bban k?sz?thet? z?lds?gf?l?nk. Nem csak z?lds?g gyan?nt használhatjuk fel, de h?sok helyettesítésére is, már csak a z?lds?gek 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 kit?rdelt 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?z?m a szárakat, ehhez kb. 20 perc kell. Ha már nem olyan forró, hogy kárt tenne a bot mixerben, megsz?rom sóval, fehérborssal, kakukkf?vel és szerecsendió virággal. Alaposan elturmixolom, hogy teljesen sima legyen. Egyúttal k?sz?tek egy tejf?l?s habarást pici keményít?vel és azt is eldolgozom benne. Felönt?m 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 többf?l?b?l van. ?t?k rá egy tojást, és t?lt?k hozzá egy tojássárgányi olajat. Mindezt alaposan összekeverem, megsz?rom és pici ?r?lt gy?mb?rrel 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 gyalázatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

---