Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter



GOMBAPÖRKÖLT

A gombák jó forrásai a B2-vitaminnak, mely vitamin számos élettani folyamatban szerepet játszik (pl. fehérjeszintézis, zsír- és szénhidrátlebontás).

HOZZÁVALÓK

400 g csiperke gomba
1 fej vöröshagyma
200 ml görög joghurt
2 ek teljes kiőrlésű liszt
izlés szerint pirospaprika
izlés szerint őrölt fekete bors
izlés szerint só (zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
8 ml olaj

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A hagymát megtisztítjuk és felkockázzuk.
2. A gombát alapossan megmossuk, meghámozzuk és felszeleteljük.
3. Egy lábasban olajat hevítünk, majd ezen üvegesre pirítjuk a hagymát.
4. A tűzről lehúzva megszórjuk pirospaprikával, és öntünk alá egy kis vizet, hogy ne kapjon oda.
5. A tűzre visszatesszük és hozzáadjuk a gombát.
6. Öntünk rá kb 1,5 dl vizet, és fedő alatt puhára főzzük.
7. A lisztet csomómentesre keverjük a görög joghurttal és egy kevés vízzel.
8. Ha a gomba megpuhult és elfőtte a levét, a joghurtos habarással sűrítjük.
9. Melegen, teljeskiőrlésű lisztből készült nokedlival tálaljuk.

Auchan

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!