

## **Ebéd**

### **Édesburgonya gnocchi tejszínes gombamártással Almás-vaníliapudingos palacsinta**

### **Édesburgonya gnocchi tejszínes gombamártással**

#### Hozzávalók (4 főre):

- 25 dkg édesburgonya (főtt, áttört)
- 10 dkg búzaliszt
- 10 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 1 db tojás
- só, bors

1. A batátát megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk, majd sós vízbe puhára főzzük
2. A megfőtt, áttört langyos batátához hozzáadjuk a tojást, a lisztet, ízlés szerint sózzuk és borsozzuk, majd egynemű tésztává gyúrjuk.
3. A tésztát harmadoljuk, és rudakká nyújtjuk.
4. Ujjnyi széles szeletekre vágjuk, egy villát belisztezzük, és a kis gnocchikat végig sodorjuk rajta, hogy mélyedés keletkezzen.
5. Forró, sós vízben kifőzzük. Egyszerre ne tegyünk sokat a vízbe, hogy legyen helyük főni. Ha feljött a víz felszínére, kisedhető. Pár perc alatt megfő!

#### **Tejszínes gombamártás**

#### Hozzávalók (4 főre):

- 25 dkg csiperkegomba
- 1,5 dl víz
- 1,5 dl főzőtejszín
- 10 ml növényi olaj
- 15 g póréhagyma
- só, bors, zsálya, rozsmaring, kakukkfű

1. A gombát megtisztítjuk, és kisebb darabokra vágjuk.
2. Egy serpenyőben kevés olajon megpirítjuk az apróra vágott póréhagymát. Hozzáadjuk a gombát, 1-2 percig sütjük, megszórjuk zöldsűszerekkel, sózzuk, borsozzuk.
3. A gomba engedni fog egy kis levet, abban pároljuk kb. 10 percig, lefedve.
4. Ezután hozzámelegítjük a tejszínt, és összeforraljuk. Ha nem találjuk elég szűszosnak, a gnocchi főzűvizéből adhatunk hozzá.



5. Az elkészült gnocchira öntsük rá a gombamártást és tálaljuk friss zöldfűszerekkel megszórva.

#### Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 351 kcal

Fehérje: 13,7 g

Zsír: 10,6 g

Szénhidrát: 50 g

### **Almás-vaníliapudingos palacsinta**

#### Hozzávalók (~10 db palacsintához):

##### **Palacsinta**

- 10 dkg grahamliszt
- 10 dkg búzafinomliszt
- 2 dl tej (1,5%)
- 5 ml növényi olaj
- 2 db tojás
- 5 g cukor
- szóda víz szükség szerint



1. A kétfajta lisztből, tejből, tojásból, cukorból, csipetnyi sóval, olajjal és szükség szerinti mennyiségű szóda vízzel palacsinta tésztát készítünk.
2. Teflon serpenyőben mérsékelt tűznél világos palacsintákat sütünk belőle.

##### **Almatöltelék**

- 25 dkg alma (~ 3 közepes db)
- fahéj
- citromlé

1. Az almákat megmossuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük.
2. A lereszelt almát ízlés szerint fahéjjal megszórjuk és citromlevet adunk hozzá

##### **Vaníliapuding**

- 350 ml tej
- 25 g pudingpor
- 10 g cukor

1. A pudingport és a cukrot keverjük össze, majd lassan öntsük hozzá a tejet és keverjük csomómentesre
2. Lassú tűzön főzzük belőle sűrű pudingot
3. Tegyük félre, hogy kihűljön
4. Végül töltsük meg az almás töltelékkel a palacsintát, hajtogassuk össze és öntsük le vaníliapudinggal.

Ezt a desszertet érdemes inkább uzsonnára időzíteni, hiszen az édesburgonya gnocchi tejszínes gombamártással sokak számára elegendő ebédre egy leves kíséretében.

Természetesen az almás palacsinta vaníliapuding nélkül is tökéletes.

Egy adag (~ 1 palacsinta) energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 195,7 kcal

Fehérje: 7,6 g

Zsír: 3,8 g

Szénhidrát: 34 g