

SZÍNES ZÖLDSÉGES GOMBÁS RAGU

Hozzávalók 1 főre:

10 dkg gomba

5 dkg sárgarépa

5 dkg zöldborsó, friss vagy mirelit

2 dkg petrezselyemgyökér vagy vöröshagyma


2-3 csipet friss petrezselyemzöld

pár csepp olívaolaj

pici só

Elkészítés:

A friss zöldségeket és a gombát mossuk, tisztítjuk, a répát és a petrezselyemgyökeret karikára vágjuk. A zöldborsót feltesszük párolni alacsony hőfokon, csak vízzel, kb. 10 perc. Ezalatt a gombát, a sárgarépát és a gyökeret pár csepp olajon megdinszteljük közepes hőfokon, szintén kb. 8-10 perc. Mindent picit sózunk. A párolt cukorborsót pürésítjük és jól összekeverjük a gombás résszel. A végén megszórjuk a felaprított zölddel.

 Lehet önálló feltét, de lehet egy sült hús kísérője is. Mellé választható bármilyen teljesértékű gabona, például bulgur, köles, barna rizs, árpa, vagy akár durumtészta is. Én még salátát is ettem mellé, ha lúd, legyen köv

Jó étvágyat kívánunk! 