

JUHTÚRÓS NOKEDLI

szénhidrátcsökkentetten



1 adag 42 g ch

ebből 4,5 g
cukor

Hozzávalók

4 adaghoz
20 dkg durumliszt
20 dkg zsírszegény túró
kb. 2 dl víz
2 tojás
só

20 dkg juhtúró
2 dl 12%-os tejföl
25 dkg gomba
5 dkg húsos szalonna
1 fej zöldsálla
1 nagy citrom
só,
frissen őrölt bors

Kiadja:



A túrót 1 dl vízzel összekeverve botmixerrel turmixoljuk simára. Keverjük össze a durumliszttel, 1 tk. sóval, adjunk hozzá 2 egész tojást, majd kb. 1 dl vizet, hogy sűrű nokedli-tésztát kapjunk, hagyjuk állni 15 percet.

Nagy fazékban forraljunk bőséges mennyiségű vizet, ha felforrt, sózzuk. Szaggassuk a forrásban lévő vízbe a nokedlit, ha elkészült, szűrőkanállal szedjük ki egy serpenyőbe.

A juhtúrót keverjük el a tejföllel, sózzuk.

Az apróra kockázott szalonnát serpenyőben süssük zsírjára, adjuk hozzá az egészen apróra kockázott gombát és pirítsuk ropogósra.

Tálaláskor szedjük a juhtúrós tejfölt a nokedlira, majd szórjuk meg a pirított gombás-szalonnás keverékkel.

Partnereink:

