

## **GOMBÁS ZELLERES TÉSZTA**

Hozzávalók 1 főre:

5-10 dkg durum- vagy teljeskiőrlésű tészta, gluténérzékenyeknek gluténmentes tészta

10 dkg tetszőleges gomba: csiperke, shiitake, shimeji, laska, valamilyen erdei gomba

2 szál rúdzeller

pici kókuszszír vagy olívaolaj, vagy repceolaj a pároláshoz

pár csepp hidegen sajtolt lenmagolaj vagy tökmagolaj

zöldfűszerek: petrezselyemzöld vagy bazsalikom, vagy rozmaring

1 kiskanál natúr fenyőmag vagy napraforgómag vagy pirított tökmag

pici só, választható szójaszós, balzsamecet is

Elkészítés:

A gombát és a százellert alaposan megmossuk, majd szeleteljük őket. Egy serpenyőben kicsi olajon megfuttatjuk a gombát, sózzuk és pár csepp víz kíséretében elkezdjük párolni. 5 perc után hozzáadjuk a zellert és együtt pároljuk még kb. 5 percig, ha szükséges kicsi vizet adunk hozzá. Eközben vizet forralunk a vízforralóval, a tésztát egy fazékban óvatosan átmelegítjük, majd felöntjük a forralt vízzel, épp hogy ellepje, sózzuk és 5-8 percig főzzük fedő alatt takaréklángon. Mikor a tészta kész (puha, de rágható-al dente), a maradék vizet leöntjük róla (tegyük félre) és a hidegen sajtolt extraszűz olajjal átkeverjük. A maradék főzővizet felhasználhatjuk leves, mártás, ragu, vagy főzelék készítéséhez. Ha előbb készítjük el a tésztát, akkor a zeller és gomba párolásához használjuk fel. Ízesíthetjük kicsi szójaszósszal is, ha szeretjük. A megpárolt zöldségeket ízesítjük az aprított petrezselyemzölddel, és balzsamecettel is lehet. Tálaláskor a tésztára halmozzuk a gombás zellert és megszórjuk a fenyőmaggal, vagy napraforgómaggal, tökmaggal.