

MÁNGOLD FŐZELÉK VAGY PÁROLT MÁNGOLD FOKHAGYMÁS MÁRTÁSSAL

Hozzávalók 2 adaghoz:

400 g mángold (mirelit)

2 gerezd fokhagyma

3 EK zabpehely

1 dl rizs-/ zabkrém, vagy 2dl tej/natúr joghurt

10 g olívaolaj/ kókuszolaj/vaj/margarin

pici só

Elkészítés:

A megtisztított fokhagymát lereszeljük és a kicsi zsiradékon átfuttatjuk. Hozzáadjuk a felaprított mángoldlevelet és kis víz hozzáadásával 10 percig pároljuk. A zabpehelyet összekeverjük a növényi krémmel, majd a megpárolt mángolddal. Sózzuk és 10 percig összefőzzük takaréklángon. Kínálhatjuk sütőben sült, ropogós halfasírttal

(<https://www.efidombovar.hu/images/pdf/receptek/Marcius06.pdf>), ízletes sárgaborsó fasírttal

(<https://www.efidombovar.hu/images/Aprilis01.pdf>), vagy hagyományos húsgolyóval.