

Lencsefőzelék

Hozzávalók:

40 dkg lencse
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 dl tejföl
2 karika citrom
2 db babérlevél
kb. 0,5 dl evőkanál olaj
4 evőkanál liszt
1 kávéskanál kristálycukor
só, pirospaprika
esetleg füstölt hús leve vagy füstölt szalonna bőre



összesen: 2348 kcal, 1 adag/470 kcal (feltét nélkül)

Elkészítés:

A lencsét átválogatjuk és előző nap este beáztatjuk. Másnap annyi vízzel, - füstölt lével - tesszük fel főni, amennyi ellepi. Hozzáadjuk a citromkarikát, babérlevelet és a főzőlé sósságától függően a sót. Amikor megpuhult, elkészítjük a rántást. Az olajban kicsit karamellizáljuk a cukrot, rátesszük a lereszelt, vagy nagyon apróra vágott vöröshagymát, megdinszteljük, majd belekeverjük a lisztet, melyet zsemleszínűre piritunk, végül hozzáadjuk a lereszelt fokhagymát. A tűzről levéve, meghintjük egy kiskanál pirospaprikával. A rántást egy kevés hideg vízzel csomómentesre keverjük, és a lencsére öntjük. A főzeléket csendes tűzön besűritjük. A babérlevelet és a citromkarikákat kivesszük belőle, végül belekeverjük a tejfölt. Aki savanykásabbban szereti, ízesítheti még citromlével, vagy ecettel. Rendkívül sok feltéttel - pl. főtt füstölt hús, fasírt, sült szalonna/hús/kolbász, pörkölt, stb. - tálalhatjuk.