

### Rövid információk a háziasszony számára:

A gombák nyersen 5 napig tarthatók el hűtőben. A gombák gyorsan teleszívják magukat vízzel, és ezáltal elveszítik az aromájukat, ezért lehetőleg csak egy konyhai törölkendővel tisztítsa őket. A gomba tönkjének csak a végét távolítsa el (a gomba kalapjának héja fontos tápanyagokat tartalmaz!).

A csiperkegomba nyersen is fogyasztható, pl. salátában. Ezenkívül ideális grillezéshez, főzéshez és pároláshoz. A friss, nyers csiperkegomba jól fagyasztható. A gombát meg kell tisztítani, apró darabokra szeletelni és blansírozás nélkül fagyasztani. Az eltarthatóság így kb. 6-8 hónap. A kész fogásokat is probléma nélkül lefagyaszthatjuk. A felolvasztáskor a gombát a zöldségekhez hasonló módon kell melegíteni.

A friss csiperkegomba ideális az egészséges táplálkozáshoz, mivel:

### 100 g csiperkegomba csak 40 kilocalóriát, illetve 168 kJ-t tartalmaz!

Fehérje: 5,9g

Zsír: 0,2g

Szénhidrát: 3,3g

Víz: 89,0g

Nyersrost: 0,8g

Ezen kívül létfontosságú vitaminok, pl. B2, D, E, C és ásványi anyagok, mint kalcium, vas, cink, folsav és niacin!

### Receptek:

Hadd ajánljunk itt Önöknek néhány pompás receptet!



#### **Töltött gomba**

Hozzávalók: csiperkegomba, 25dkg juhtúró, 2db tojás, ízlés szerint só, bors, oregánó, olaj, panírozáshoz liszt, zsemlemorzsa.

A gombákat egy törölkendővel megtisztítjuk, kitörjük a szárukat és kikaparjuk a lemezkéit. A szárát és a lemezeket felaprózzuk, olajon félpuhára dinszteljük. Lecsöpögtetjük, összekeverjük a juhtúróval, az egyik tojással és sóval, borssal, oregánóval ízesítjük.

Az így kapott masszát beletöltjük a gombakalapokba, amelyek karimáját megkenjük tojással. Egy-két percig pihentetjük, majd két gombakalapot összeragasztunk. A gombákat megsózzuk, a szokásos módon liszttel, tojással, zsemlemorzzával bepanírozzuk és forró olajban 5 perc alatt kisütjük.

Zöldséges rizzsel tálaljuk.

#### **Rakott gomba**

Hozzávalók: csiperkegomba, 60 dkg burgonya, 1 fej közepes vöröshagyma, 1dl tejszín, 2db tojás, 10dkg füstölt sajt, ízlés szerint só, bors, olaj.

A burgonyát héjában megfőzzük, megpucoljuk és karikákra vágva, rétegenként sózva a tepszi aljára fektetjük. Közben megtisztítjuk a gombát, 1/2 cm vastag szeletekre vágjuk. Olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott hagymát, félpuhára dinszteljük a gombát, sóval, borssal ízesítjük és elterítjük a tepsiben a burgonyán. A tojásokat összekeverjük a tejszínnel és meglocsoljuk vele a gombát. Reszelt sajttal megszórjuk és előmelegített sütőben 20 percig sütjük.

És végül a nyári napokra:

#### **Grillezett gomba**

Hozzávalók: fejenként 6 db közepes csiperkegomba és 1db közepes paradicsom, ízlés szerint oregánó, só, olaj.

A gombát megtisztítjuk, a szárát kitörjük (ez jó lesz a holnapi gombalevesbe). Lemezeivel lefelé megolajozott vaslapra fektetjük, enyhén sózzuk és megszórjuk oregánóval. A paradicsomot 1 cm vastag szeletekre vágjuk, és ugyanígy fűszerezzük. Lassú tűzön meggrillezük a gombát és a paradicsomot, félidőben megfordítjuk a gombakalapokat. Píróssal és friss fejjelátával kínáljuk.

**Jó étvágyat!**