

Friss gomba a konyhában... saját termesztésből!



Hasznos információk a csiperkegombáról:

Tápanyag táblázat:	
100 g csiperkegomba tartalma:	
Fehérje	5,9g
Zsír	0,2 g
Szénhidrát	3,3g
Nyersrost	0,8g
Víz	89,0g
40 kcal	
168 kJ	
vitaminok: pl. B2, D, E, C	
ásványi anyagok: kalcium, magnézium, vas, cink	
továbbá: folsav és niacin.	

A gombák nyersen 5 napig tarthatók el hűtőben. Mosás alkalmával ügyeljünk rá, hogy gyorsan teleszívják magukat vízzel és ezáltal elveszítik az aromájukat, ezért lehetőleg csak egy konyhai törülközővel 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.

Gombajó receptek:

Csiperke-krémleves:

Hozzávalók: 200 g gomba, 5 dkg vaj, 1 evőkanál rizs, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejszín, 2 evőkanál tejföl, só.
A gombát megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. 5 dkg vajat és a lisztet alacsony tűzön összekeverjük, beleszórjuk a gombát, kicsit megsózzuk és megpároljuk. A megfőtt gombát botturmixszal szétzúzzuk, majd beleöntjük a tejszínt és belefőzzük az evőkanálnyi rizst. Tejfőllel ízesítve tálaljuk.

Savanyított gomba:

Hozzávalók: víz, fehérbor ecet vagy 20 %-os ecet, cukor, só, egész bors, babérlevél, csiperkegomba.

Az elkészíteni kívánt mennyiségű gombákat megtisztítjuk és leforrázzuk sós vízzel. Egy másik edényben ízlés szerint páclevet főzünk a hozzávalókból. Ebbe a lébe áthelyezve öt percig főzzük a gombát, majd szűrőkanállal kivesszük, és az előre elkészített, tiszta üvegekbe tesszük. A páclevet még 10 percig hagyjuk főni, majd feltöltjük vele az üvegeket. Ezután újságpapírba göngyöljük őket és száraz dunsztba helyezük. Fogyasztás előtt legalább két hétig érleljük. Étkezéskor hagymával, kis olajjal keverjük össze és salátának tálaljuk.

Paradicsomos- gombás előétel

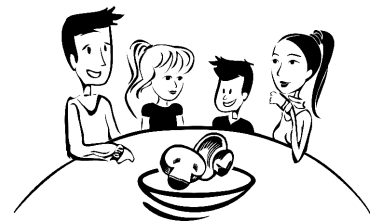
Hozzávalók (2 személyre): 40 dkg csiperke, 2 tk vaj, 6-8 gerezd fokhagyma, só, bors,

2 nagyobb paradicsom, hegyes erős vagy sima zöldpaprika, ízlés szerint.

A csiperkét megtisztítjuk és kockákra vágjuk. A fokhagymát vékony szeletekre vágjuk vagy felaprítjuk. A vajat felolvasztjuk egy serpenyőben, felforrósítjuk, és néhány perc alatt megpirítjuk rajta a gombát és a fokhagymát.

Közben egy kis lábosban vizet forralunk, a paradicsomot rövid időre belemártjuk, hogy könnyen lejjön a héja. Meghámozzuk, felkockázzuk. A zöldpaprikát csíkokra vágjuk.

A gombát sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a paprikát, és még egy percig kevergetve kicsit pirítjuk. Végül belekeverjük a paradicsomot is, átforrósítjuk, de azt már nem főzzük. Forrón, friss kenyérral tálaljuk.



Jó étvágyat!

