

Diófasírt

Hozzávalók

- 10 dkg burgonya
- 3 db zsemle
- 1 evőkanál Flavantic zöldségmix vagy só és Na-glutamát nélküli vegamix
- 2 dl tej
- 1 tojás
- 15 dkg darált dió
- petrezselyem
- 3 evőkanál étolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- zsemlemorzsa
- kevés olaj a tepszi kikenéséhez

Először főzzünk puhára 10 dkg burgonyát annyi vízben, hogy ellepje, majd vágjunk vékony szeletekre 3 db friss zsemlet. Szórjunk rá 1 evőkanál zöldségmixet, majd locsoljunk rá 2 dl tejet és villával törjük össze. Legalább fél óráig hagyjuk állni, majd a sűrű masszához adjunk 1 (előzőleg) felvert tojást, 15 dkg darált diót, villával áttört főtt burgonyát, egy kis csokor apróra vágott petrezselymet, 3 evőkanál étolajat, 1 gerezd tört fokhagymát és kevés őrölt borsot. (Télen 1 kávéskanál szárított petrezselymet használhatunk hozzá.) Alaposan dolgozzuk össze a masszát, majd vizes kézzel szaggassunk belőle diónyi méretű adagokat. Tenyerünkkel gömbölyítsük, majd forgassuk zsemlemorzzába. Végül lapítsuk kb. 1-1.5 cm vastagságúra és olajjal kikent tepsiben a sütőben süssük pirosra, majd fordítsuk meg. Közepes lángon süssük, hogy jól átsüljön. Hűtőszekrényben legalább fél napig érleljük!

A diófasírtnál ízletesebb és olcsóbb a **szezámfasírt**. Elkészítési módja ugyanaz, csak a diót mákdarálón őrölt szezámaggal kell helyettesíteni. Intenzívebb lesz a zamata, ha a szezámagot a ledarálás előtt vékony falú, zománc nélküli tálban, takaréklángon, állandóan kevergetve aranyárgára pirítjuk. Mindkét változat 6 személynek elegendő. Mivel egyáltalán nem zsírosak, önmagukban, kenyér nélkül is fogyaszthatók.

Franciás dresszingsel leöntött salátával tálalva finom ebédet vacsorát készíthetünk belőle. Ebben az esetben a fenti mennyiség 4 személynek elegendő.

Jó étvágyat kívánunk!