



GOMBÁS ZABKÁSA

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 5 dkg zabkása (2x mennyiségű víz)
- 8 dkg gomba
- 1 ek. olaj
- 1 szál újhagyma
- 2 dkg füstölt sajt
- só, bors, majoránna

Elkészítés:

- A gombát megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk, a megmosott újhagymát karikákra vágjuk.
- Kevés olajon átfuttatjuk az újhagymát, beletesszük a gombát, fűszerezük, és kevés vizet aláöntve megpároljuk.
- Egy csészébe kimérjük a zabkását, majd egy kisebb edénybe öntjük. Kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük és beletesszük a hagymás gombát. Folyamatosan keverjük, hogy ne égjen le, szükség esetén tovább ízesítjük.
- Amikor puhára főtt, még forrón belekeverjük a reszelt sajtot és így tálaljuk.

Egy adag kb. 30 g szénhidrátot tartalmaz. Ez a zabkása ideális reggelire, még akkor is érdemes kipróbálni, ha azt gondoljuk, hogy a zabot „nem bírja reggel a cukrunk”, mert a gombának a rosttartalma segít abban, hogy lassítsa a zabban lévő szénhidrátok felszívódását.