

Mangold főzelék

60 dkg mangold levél (kb. 2 csokor), megtisztítjuk (2-3x bő vízben áztatva átmossuk, majd kivágjuk a vastagabb levél ereket középről, kétujjnyi csíkokra vágjuk), majd forrásba lévő sós vízben megfőzzük (kb. 5 perc), leszűrjük

3 evőkanál olaj

2 evőkanál liszt (bármilyen)

2 apróra vágott fokhagyma gerezd

kb. 0,3 liter víz

3 közepes szem hámozott (új)burgonya, kockákra vágjuk és előre megfőzzük (elmaradhat)

ízlés szerint só

Az olajból és a lisztből egy nagyobb lábosban laza „rántást” készítünk, majd lehúzzuk a tűzről és hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát és a felaprított főtt mangold leveleket. Miközben felöntjük vízzel, alaposan összekeverjük. Hozzáadjuk a krumplit és közepes tűzön, állandó kevergetés mellett felfőzzük, ha elkészült sózzuk és tálalhatjuk.

(Készíthetjük úgy is, mint a spenót főzeléket!)