



Hozzávalók:

1 közepes nagyságú karfiol (tisztítva kb. 50 dkg), 1 közepes nagyságú burgonya, kis darabka zeller, kb. 1 liter szűrt húsleves, csontleves vagy zöldségalaplé (ezek híján só és ételízesítő por), őrölt fehér bors, 3 dl zsíros tejszín, pár csepp borecet vagy citromlé (még jobb, a kovászos uborka leve)

a tálaláshoz:

4 főtt tojás

1. A karfiolt kitorzsázzuk, kisebb rózsáira bontjuk, egy fazékba rakjuk. A krumplit és a zellert meghámozzuk, előbbit közepes, utóbbit apró kockákra vágjuk, a karfiolhoz adjuk.
2. A levest ráöntjük - ennek híján sózzuk és egy kevés ételízesítőt is szórunk bele. Nagy lángon fölforraljuk, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefedjük, 25-30 percig főzzük, ezalatt az összes zöldség megpuhul benne.
3. Négy kisebb karfiolrósát elteszünk a tálaláshoz, a többi zöldséget merülőmixerrel pürésítjük, megborsozzuk, ha kell utána sózzuk, a tejszínnel dúsítjuk, kevergetve éppen csak fölforraljuk. Pár csepp ecettel pikánsra ízesítjük. Aki szereti, apróra vágott petrezselyemmel, metélőhagymával vagy kaporral, illetve ezek keverékével is fűszerezheti.
4. Tálaláskor a levest 4 mélytányérba merjük, a félretett karfiolrósával díszítjük, és belerakjuk a kockákra vágott főtt tojást is.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 368 kcal • fehérje: 11,8 gramm • zsír: 28,0 gramm • szénhidrát: 16,8 gramm • rost: 5,8 gramm • koleszterin: 262 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.