



Hozzávalók:

1 kg kicsontozott birkacomb vagy lapocka (lehet hasaalja vagy nyak is), ecet, só, 1 fej vöröshagyma, 4-5 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál egész fekete bors, 1-1 csapott kiskanál morzsolt majoránna és borsikafű, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2 babérlevél, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1 kisebb fej kelkáposzta (kb. 60 dkg), 1 kg burgonya, 1 kis csokor petrezselyem

1. A húst a faggyútól és az inaktól megtisztítjuk, megmossuk, majd forrásban lévő ecetes vízbe tesszük 3-4 percre. Kiemeljük, hideg vízzel leöblítjük, 2 centis kockákra vágjuk. Egy fazékba szórjuk, kb. 3 liter hideg vizet öntünk rá, fölforraljuk.
2. Kb. 1 csapott evőkanál sót szórunk bele és egészben hozzáadjuk a megtisztított hagymát és fokhagymát is. Belerakjuk az összes fűszert, de ezek fűszerzacskóba kötve is belekerülhetnek. Kis lángra állítjuk, lefedjük, kb. 1,5 óra alatt háromnegyed puhulásig főzzük. Levét megkóstoljuk, ha kell utána sózzuk, fűszerezzük, mert ha belekerülnek a zöldségek, már nem célszerű kevergetni.
3. Az összes zöldséget megtisztítjuk, a répát és a gyökeret kisujjnyi hasábokra, a kelt 8 cikkre vágjuk. A húshoz adjuk, lefödve 20 percig főzzük. A burgonyát megtisztítjuk, 2,5 centis kockákra vágjuk, a készülő leveshez adjuk, lefödve kb. 15 percig főzzük. Fölaprított petrezselyemmel meghintve, juhtúrós pogácsa (ennek receptjét lásd külön) kíséretében tálaljuk.

Jó tanács

- Ugyanígy főzhetjük marhalábszárból is.
- Főzhetjük bográcsban is.

10 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag (pogácsa nélkül): 302 kcal