



Hozzávalók:

20-25 dkg lencse, 50 dkg kicsontozott marhalábszár, nyak vagy oldalas, 1 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, só, 2 babérlevél, kb. 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3-4 szem borókabogyó, szegfűbors és szegfűszeg, 2 nagy sárgarépa, 2 kisebb petrezselyemgyökér, 1 cikk zeller, fél kiskanálnyi szárított tárkonylevél, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt

1. A lencsét átválogatjuk, majd felhasználásig hideg vízbe áztatjuk. (Ha nincs időnk beáztatni, az sem gond, a lencse így is gyorsan megfő.)
2. A marhahúst 2 centis kockákra, a hagymát és a fokhagymát finomra vágjuk. Az olajat egy fazékban kissé megforrósítjuk, az előzőeket rádobjuk és keverve-rázogatva addig pirítjuk, míg a hús körös-körül kifehéredik. Kissé megsózzuk - kezdjük 1 kiskanálnyival -, a babérlevéllel és a borssal fűszerezzük. A borókát, szegfűborsot és szegfűszeget egy teatojásba rakjuk, így tesszük a készülő ételhez, hogy majd a végén kiemelhessük belőle. Egy kevés vizet öntünk alá és lefödve, kis lángon kb. 1 óra 15 perc alatt a húst kétharmad puhulásig pároljuk. Közben elfővő levét pótoljuk.
3. A sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a zellert megtisztítjuk, a húshoz hasonlóan 2 centis kockákra vágjuk. A húshoz adjuk a leszűrt lencsével együtt, majd kb. 2 liternyi vizet öntünk rá. Főlforraljuk, lefedjük, kis lángra állítjuk, kb. 35 percig főzzük, ezalatt minden alkotóeleme megpuhul. Közben belemorzsoljuk a tárkonyt is.
4. A tejfölt a liszttel simára keverjük. Egy kevés forró levet hozzámerünk, majd egyszerre a húsos lencséhez öntjük. Pár percig főzzük, ezalatt a leve kissé besűrűsödik. Megkóstoljuk, ha kell utánaízesítjük.

Jó tanács

- Egy kevés mustárral vagy citromlével, esetleg morzsolt majoránnával ízesítve még pikánsabb lesz az íze.

Tárkonyos, marhahúsos lencseleves

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 25 perc

Egy adag: 483 kcal