



Fotó: Csigó László

Hozzávalók: 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 kisebb karalábé, 2 fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma, 60 dkg savanyú káposzta, 1 csapott evőkanál pirospaprika, 1 babérlevél, só, őrölt fekete bors, 30 dkg darált sertéshús, 1 tojás, 1 mokkáskanál majoránna, 1 evőkanál kukoricakeményítő, 1 csokor petrezselyem  
a tálaláshoz: tejföl

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk, a répát, a gyökeret és a karalábét gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A hagymát finomra aprítjuk, egy fazékban, a kissé megforrósított olajon kevergetve megfonnyasztjuk, közben a pépesre zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. 1 evőkanálnyit kiveszünk belőle a gombóc ízesítéséhez.

A káposztát ha túl savanyúnak találunk, hideg vízben kimossuk, lecsöpögtetjük, majd néhány vágással rövidebbre aprítjuk. Kb. 5 centi hosszú legyen éppen úgy, mint a zöldség. A pirított hagymát a pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, a káposztát és a zöldséget hozzáadjuk, 2-2,5 liter vízzel fölöntjük. Többször belekeverve fölforraljuk, a babérlevéllel fűszerezük, megsózzuk, megborsozzuk. Kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, 30 percig főzzük.

3. A darált sertéshúst a tojással, a félretett 1 evőkanálnyi pirított hagymával és a majoránnával összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk. Megnedvesített kézzel 15

gombócot formálunk belőle és 10 perccel azelőtt, hogy a zöldségek megpuhulnának, a levesbe rakjuk. Így, együtt főzzük készre.

4. A kész levesből zöldségestől 2 decinyit kimerünk, kicsit hűlni hagyjuk, merülőmixerrel turmixoljuk. A keményítőt elkeverjük benne, így öntjük a többi leveshez. 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leves egy kicsit besűrűsödik. Utánasózzuk, borsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

5. Forrón, tejjel meglocsolva tálaljuk.

Jó tanács

- Tejérzékenyek és paleo étrendet tartók tejföl nélkül egyék, utóbbiak a keményítőt is hagyják el belőle.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (tejföl nélkül): 413 kcal • fehérje: 19,3 gramm • zsír: 24,9 gramm • szénhidrát: 27,4 gramm • rost: 9,4 gramm • koleszterin: 96 milligramm