



#### Hozzávalók

4 egészen fiatal galambfióka (tisztítva, fagyasztva is kapható), 1 vastag petrezselyemgyökér, 2 sárgarépa, 1-1 kis fej karalábé és zellergumó, 1 közepes burgonya, 1 közepes vöröshagyma, 4 szem kelbimbó, 10-15 szem fekete bors, egy kevés só, 1 mokkáskanál őrölt rozsmaring, késhegynyi sáfrányos szeklice, 4-5 karika csípős zöldpaprika, kb. 2 liter víz, 2-3 marék csigatészta

1. A galambokat szépen megtisztítjuk, fejüket, körmeiket levágjuk és eldobjuk. Az összes zöldséget megtisztítjuk, a petrezselyemgyökeret és a sárgarépákat hosszanti irányban két-három részre daraboljuk. A zellert és a karalábét négy darabra vágjuk. A krumplit meghámozzuk és egészben hagyjuk.
2. A galambokat és a zöldségeket, a megmosott héjas vöröshagymát, a kelbimbókat hideg vízben egyszerre tesszük föl főni.
3. Néhány perc múlva az összes fűszert és a zöldpaprika karikákat beledobjuk, majd amikor fölforrt, megsózzuk. Ezután kis lángon főzzük tovább, míg a galamb is megpuhul. A zsenge vékony húsnak 30-40 percnél nem kéne több, de kis lángon nyugodtan főzzük 1 órán át.
4. Közben enyhén sózott, olajozott vízben kifőzzük a csigatésztát. Mikor a leves megfőtt, leszűrjük és a galambokat húsvágó ollóval kétfelé vágjuk.
5. Tálaláskor a forró levesbe a félbevágott galamb mellé szedjük a zöldségeket és a csigatésztát.

#### Jó tanács

- Takarékos megoldás, ha a levest a tésztával és a zöldségekkel fogyasztjuk el, míg a főtt galambból tojással főfogást sütünk (receptjét lásd külön).
- Aki alacsony szénhidráttartalmú, lisztérzékeny (gluténmentes), paleo vagy tojásmentes étrendet tart, tészta nélkül egye.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 340 kcal