



Hozzávalók

a libaleveshez:

1 kisebb liba (a melle nélkül), 3 sárgarépa,
2-3 petrezselyemgyökér, 1-1 kisebb
karalábé és zeller, fél csokor petrezselyem,
1-2 szál zellerzöld, 2 gerezd fokhagyma, 1
vöröshagyma, 1 kiskanál egész bors (lehet
csípős Piros arany vagy Erős Pista is), 1
púpozott evőkanál só

a kuskuszhoz:

30 dkg kuskusz jó maréknyi, fagyasztott
zöldborsó, só

1. A konyhakész libáról a mellet más étel főzéséhez eltesszük. A többiről a bőrt amennyire csak tudjuk lefejtjük, hogy a leves ne legyen olyan zsíros.
2. Egy fazékba rakjuk, annyi vizet öntünk rá, hogy jó kétujjnyira ellepje. Főlforraljuk, habját leszűrjük. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A kétféle répát egészben, a karalábét és a zellert elfelezve, a petrezselyemmel és a zellerzölddel együtt a levesbe dobjuk. A fokhagymát megtisztítva, a vöröshagymát héjastól adjuk hozzá. Megfűszerezzük és kis lángon, ügyelve, hogy csak gyöngyözve forrjon, 2 órán át főzzük, majd rövid pihentetés után leszűrjük.
3. A levest leszűrjük, ha túl zsíros lenne, óvatosan a tetejére teszünk egy papírszalvétát, amely néhány pillanat alatt „magához köti” a zsiradékot, ezután egy lapos szedőkanállal gyorsan, de óvatosan kivesszük. Ha kell, ez a művelet megismételhető.
4. A levesből 6 decinyit egy lábasban főlforralunk, a kuskuszt beleszórjuk, elkeverjük, majd a tűzről levéve, lefedve duzzadni hagyjuk. A borsót egyhén sós vízben puhára főzzük, leszűrjük, a kuskuszra szórjuk. A levesben főtt libahúst kicsontozzuk, kockákra vágjuk és az ugyancsak fölkockázott zöldséggel a borsós kuskuszba keverjük. megborsozzuk, elkeverjük és már tálalhatjuk is.

Jó tanács

- Miután a kuskusz főételként szolgál, a maradék levest lúdgégetéstartával vagy eperlevéllel előtte kínáljuk.
- Aki tojásmentes étrendet tart, tojás nélkül készült kuskuszból főzze az ételt.

4 főre

Elkészítési idő: 3 óra

Egy adag: 638 kcal