



Hozzávalók:

egy kisebb fej kelkáposzta (tisztítva 80 dkg), 10 dkg füstölt szalonna, 1 közepes fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 evőkanál finomliszt, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 2 közepes nagyságú burgonya (tisztítva 40 dkg), 5 virsli, 2 dl tejföl

1. A kelkáposztát kitorzsázzuk, foltos külső leveleit lefejtjük, majd a fejet kisujjni széles csíkokra metéljük. Ha régi káposztáról van szó, forrásban lévő vízbe szórjuk, fél percig főzzük, leszűrjük. A zsenge kelt nem kell leforrázni.
2. A szalonnát 0,5 centis kockákra vágjuk, zsírját egy fazékban kiolvasztjuk. Közben a hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A hagymát a szalonna zsírján, közepes lángon 5 perc alatt megfonnyasztjuk, félidőben a fokhagymát és a köményt is hozzáadjuk.
3. A pirospaprikával és a liszttel elkeverjük, 1,5 liter vízzel fölöntjük. Megsózzuk, a borssal és a majoránnával fűszerezzük, fölforraljuk. Lefődvé, kis lángon 15-20 percig főzzük.
4. Ezalatt a krumplit megtisztítjuk, 1,5 centis kockákra vágjuk. A kellel együtt a levesalapba szórjuk, lefődvé, közepes lángon kb. 15 perc alatt roppanósan puhára főzzük. A virsli karikákra vágva hozzáadjuk, 1-2 percig főzzük.
5. Aki nem szereti vagy nem eheti a tejfölt, annak most vegyünk ki a levesből, amit azután a tűzről lehúzzunk. A tejfölt egy kevés forró lével elkeverjükígy öntjük a többihez.

Jó tanács

- Aki lisztérzékeny, kukoricaéiszttel sűrítse, de még jobb, ha a levest saját anyagával sűríti. Ehhez kockázzon a levesbe még egy krumplit. Amikor minden puha, úgy szedjen ki egy kevés levet, hogy abban benne legyen nagyjából egy krumpli mennyiség. Ezt botmixerrel törje össze, így adja vissza a többi leveshez.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 450 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.