

Tárkonyos, tejszínes pulykaraguleves - tárkonyos, tejszínes halleves -
készült az OnLive© főzőiskola 40. adásában



Hozzávalók:

60 dkg pulykafelsőcomb-filé vagy 60 dkg szálka és bőr nélküli halfilé (például afrikai harcsafilé), 1 nagyobbacska vöröshagyma, 3-4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál só, 1 púpozott kiskanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál majoránna, 2 babérlevél, 1 kis csokor friss vagy 1 kiskanál szárított tárkonylevél, 3 közepes sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, kis darabka zeller, 20 dkg kis szemű csiperkegomba (ez el is maradhat, ha valaki nem szereti a gombát), 20-20 dkg Bonduelle Vapour fagyasztott zöldborsó és zöldbab, 2-2 dl tejföl és zsíros főzőtejszín, 1 púpozott evőkanál finomliszt, fél citrom leve (lehet tárkonyos étellecet is)

1. A pulykacombot megmossuk, leszárogatjuk, majd egycentis kockákra, a megtisztított hagymát pedig finomra vágjuk. Ha hallevest készítünk, akkor a filét vágjuk 1-1,5 centis kockákra.
2. Egy fazékban az olajat kissé megforrósítjuk, a hagymát kevergetve megfonnyasztjuk rajta. A pulykahúst ráadjuk, kevergetve, közepes lángon 4-5 percig, illetve addig pirítjuk, míg a hús ki nem fehéredik. Ha hallevest főzünk, akkor a halat még nem kell belerakni, ebben az esetben a hagymára majd rögvest a zöldség kerül. Amíg ez nincs összevágva, a hagymát a tűzről lehúzzuk. A pulykás változatot megsózzuk (fél evőkanálnyiit tegyünk bele), a mustárral ízesítjük, a borssal, a majoránnával, a babérlevéllel, a tárkonnyal fűszerezzük (a friss tárkonyt megmossuk, a leveleket a szárról lecsipkedjük, finomra vágjuk). 3 deci vizet öntünk alá, majd lefödve, kis lángon kb. 25 perc alatt jó félpuhára pároljuk.
3. Amíg a hús készül, a zöldségeket megtisztítjuk. A sárgarépát, a gyökeret és a zellert a combhoz hasonló, egycentis kockákra, a gombát cikkekre vágjuk. Mindezeket, a gomba

Tárkonyos, tejszínes pulykaraguleves - tárkonyos, tejszínes halleves -
készült az OnLive© főzőiskola 40. adásában

kivételével a félpuha hússal összekeverjük, 1,4-1,6 liter vízzel fölöntjük, fél evőkanál sót beleszórunk. Fölforraljuk, kis lángon 10-15 percig főzzük, amíg a hús megpuhul, a zöldségek pedig roppanósra puhulnak benne. Az utolsó 5 percre belefőzzük a gombát és a fagyasztott zöldségeket is. Ha hallevest főzünk, az előkészített zöldségeket, - a gomba kivételével -, a hagymára rakjuk, kevergetve pár perc alatt megpirongatjuk. Megsózzuk, megfűszerezzük, a vízzel fölöntjük. Ha forr, kis lángra állítjuk, 10 percig főzzük. A gombát, a fagyasztott zöldségeket és a fölkokázott halat hozzáadjuk, az újraforrástól számított 3-4 percig főzzük.

4. A tejfölt a tejszínnel, a liszttel és 0,5 deci vízzel simára dolgozzuk. Egy kevés forró levest rászűrünk, ami azért kell, hogy a hideg habarást a forró leves nehegy majd összekapja. (Ha csomósnak tűnik, a biztonság kedvéért szűrjük át.) Ezután, - akár pulykával, akár hallal főztük -, egyszerre a tűzről lehúzott levesbe öntjük és a tűzre visszatéve 2-3 percig forraljuk, hogy leve kissé besűrűsödjön. A citromlével kellemesen savanykásra ízesítjük, ha kell, utána sózzuk, fűszerezzük.

Jó tanács

- Vadhúsból, sertésből vagy borjúból a pulykaraguleveshez hasonlóan főzzük, csak az elején több puhulási idővel kalkulálunk, később kerülnek bele a zöldségek.
- Csirkemellből a halleveshez hasonlóan főzzük.
- Vegetáriusok tofut kockázzanak bele, ilyenkor is a hallevesnél leírtak szerint kell főzni a levest.

8 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag pulykaleves: 383 kcal

Egy adag halleves: 353 kcal

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