

Zöldborsókrémleves (Saint Germaine krémleves) pirított zsemlekockával



Hozzávalók:

30 dkg frissen fejtett zöldborsó (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 kiskanál ételízesítő por, 3 dl tej, 3 dkg vaj vagy sütőmargarin, 1 evőkanál finomliszt, 1-2 kiskanál kristálycukor, 1 dl főzőtejszín, 2 tojássárgája

a leves betétjéhez:

1-2 szikkadt zsemle

1. 5 deci vizet egy kisebb egy lábasban fölforralunk. A borsót megmossuk, a vízbe szórjuk, az ételízesítővel fűszerezzük, és lefödve, kis lángon kb. 15 perc alatt puhára főzzük.
2. A sütőt közepesre előmelegítjük, a zsemlet félcentis kockákra vágjuk, a tepsibe szórjuk, és a sütő felső rácsára téve megpirítjuk. (Idő- és energiatakarékosabb, ha nem túl erős lángon, egy serpenyőben pirítjuk meg.)
3. A puha borsót a tűzről lehúzzuk, leszűrjük, 4 evőkanálnyi a tálaláshoz elrakunk, levét is félretesszük. A többi borsót a hideg tejjel turmixoljuk (merülőmixerrel is pépesíthetjük). A borsó főzőlevét és a tejes borsópürét ráöntjük, kevergetve fölforraljuk. A cukorral ízesítjük, ha kell, utána sózzuk.
4. A tejszínt a tojássárgájával levesestálban elkeverjük, a borsókrémleveszt ráöntjük. A pirított zsemlekockát külön kínáljuk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 306 kcal • fehérje: 11,3 gramm • zsír: 17,6 gramm • szénhidrát: 25,0 gramm • rost: 3,8 gramm • koleszterin: 144 milligramm