



Hozzávalók:

2 marhahús- vagy erőleveskocka, de lehet zöldségleveskocka is (esetleg 1 kiskanál ételízesítő por), 20 dkg zellergumó, 1 nagyobb burgonya, 1 dl főzőtejszín vagy tejföl, fél csokor zellerzöld, késhegynyi őrölt fehér bors, késhegynyi kristálycukor a tálaláshoz:

2 szelet kis kockákra vágott barna vagy rozskenyér

1. A leveskockát egy lábasban kb. 1 liter vízben föloldjuk. A zellert és a burgonyát meghámozzuk, és apróra vágjuk. (Ha nagyra daraboljuk, lassan fő meg és több vitamint veszít.)
2. Mindkettőt a levesalapba szórjuk, és kis lángon, a forrástól számítva körülbelül 20 percig főzzük. Ezután áttörjük vagy hűlni hagyjuk és turmixoljuk (forrón sose tegyük!), végül átszűrjük.
3. A tejszínnel vagy tejföllel dúsítjuk, megforrósítjuk, és az apróra vágott zellerzölddel fűszerezük. Késhegynyi őrölt borssal meg cukorral ízesítjük (aki szereti, néhány csöpp ecetet is keverhet bele). Tálaláskor a szárazon megpirított kenyérkockákat külön tálkában kínáljuk hozzá.

Jó tanács

- A levest eredetileg csak zellerből főzik, ha megpuhult, levét világos vajas rántással sűrítik, átpasszírozzák, majd a tűzről lehúzva főzőtejszínnel elkevert tojássárgájával dúsítják (legírozzák). Akinek kedve van, természetesen így is elkészítheti.
- Ha a leves túl sűrű, tejszínnel hígíthatjuk, esetleg tejföllel is dúsíthatjuk.
- A burgonya (no és a zeller) biztosan sűríti a levest; ha ennek ellenére hígnak találnánk, egy kevés szójapelyhet vagy étkezési kukoricakeményítőt adjunk hozzá, amit egy kevés vízben simára keverünk, azután a levesbe öntjük, és 1-2 percig főzzük. Lisztet is használhatunk, de Graham-lisztet nem, mert ez a leves szép színét „elveszi”.
- Zellergumó helyett halványzellerből (szárzellerből) is főzhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 280 kcal • 7,4 g fehérje • 10,8 g zsír • 37,8 g szénhidrát • 3,0 g rost • 19 mg koleszterin