



Hozzávalók:

4 dkg vaj vagy 3 evőkanál olaj, 4 evőkanál (7-8 dkg) zabpehely, arasznyi póréhagyma vagy 3-4 szál újhagyma, 1 nagy csokor petrezselyem, 2 tyúkhúsleves- vagy zöldségleveskocka (lehet 1 kiskanál ételízesítő is), 2 dl tejföl, 8 dkg reszelt edami sajt, 1 csokor metélőhagyma

1. A vajat egy fazékban felolvasztjuk, majd a zabpehelyet néhány percre kevergetve pirítjuk benne. A póréhagymát vagy az újhagymát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük és a finomra vágott petrezselyem felével a zabpehelyhez keverjük.
2. Jól liter vízzel fölöntjük, a leveskockát belemorzsoljuk, nagy lángon fölforraljuk, és kis lángon, a forrástól számított kb. 10 percig főzzük.
3. Ekkor a tűzről lehúzzuk, a tejfölt (célszerű először egy kevés levessel simára dolgozni) és a maradék petrezselymet belekeverjük. Levesescsészékbe merjük, és a reszelt sajttal meg a finomra vágott metélőhagymával meghintve tálaljuk.

Jó tanács

- A leves csak frissen finom, mert ha áll, a zabpehely szinte az összes levét beissza.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 280 kcal • 10,8 g fehérje • 18,8 g zsír • 16,7 g szénhidrát • 4,1 g rost • 35 mg koleszterin