



Hozzávalók:

1 tyúk (kb. 2,5 kg), fél evőkanál só, kb. 1 csapott evőkanál ételízesítő por, 1 paradicsom vagy 1 kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), néhány szem fekete bors, késhegynyi reszelt gyömbér, 1 gerezd fokhagyma, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 4-4 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 kisebb zellergumó, 1 közepes vöröshagyma, 1 csokor petrezselyem, 15 dkg csiperkegomba, 20 dkg frissen fejtett zöldborsó (fagyasztott is lehet), 10 dkg cérnametélt

1. A tyúkot megmossuk, majd egészben egy akkora fazékba tesszük, amibe majd a többi hozzávaló is belefér. Kb. 3,5 liter hideg vízzel leöntjük, nagy lángon fölforraljuk, és habját szűrőkanállal leszedjük.
2. Enyhén megsózzuk, az ételízesítőt beleszórjuk, a paradicsommal vagy a paradicsompürével ízesítjük, az egész borssal, a gyömbérrel meg a lehéjazott fokhagymával fűszerezük, a paprikakrémmel „tüzesítjük”. Az összes zöldséget megtisztítjuk, de a hagymát nem hámozzuk meg, csak alaposan megmossuk, és héjastól tesszük a fővő levesbe. 2-2 sárgarépát meg petrezselyemgyökereket a fele zellerrel és a petrezselyem zöldjével hozzáadunk, majd félig lefödve, kis lángon, gyöngyöző forralással főzzük, amíg a tyúk is és a zöldségek is meg nem puhulnak. Ez legalább 2 óra.
3. Ezalatt a maradék sárgarépát, a petrezselyemgyökereket és a zellert gyufaszálnyi csíkokra vágjuk, lábasba szórjuk, majd egy kevés levest rászűrve puhára főzzük. A gombát tisztítás után vékonyan felszeleteljük, a zöldborsóval együtt lábasba szórjuk, levest szűrünk rá, és puhára főzzük. A fővő leves tetejéről a zsírral együtt néhány merőkanálnyit lemerünk, és a cérnametéltet kifőzzük benne. Így a tészta kellemes ízt kap, a zsír pedig nem engedi, hogy összetapadjon. Mindezt azonban csak a tálalás pillanatában tegyük, nehogy a tészta elázzon.
4. Ha a tyúk megpuhult, a levest leszűrjük. A húst, miután lebőröztük és nagyobb csontjait kiemeltük, földaraboljuk. A zöldségmetéltet és a gombás zöldborsót a levesben megforrosítjuk, a tyúkhússal és a tésztával tálba szedjük, a forró levest rámerjük, végül fölaprított petrezselyemmel megszórjuk. A leves főtt spárgafejekkel vagy karfiolrósákkal is

gazdagítható. A húshoz petrezselymes burgonyát meg ecetes tormát is szokás tálalni.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, házi ételízesítővel főzze, levestészta helyett édesburgonyából készült üvegtésztával tálalja.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 297 kcal • 25,1 g fehérje • 14,2 g zsír • 17,1 g szénhidrát • 3,8 g rost • 83 mg koleszterin