



Hozzávalók:

2-3 sárgarépa, 2-3 petrezselyemgyökér, 1 kisebb zellergumó, diónyi friss gyömbér, egy kb. 4 centis darab citromhéj, 60 dkg csontos csirkemell, 3 szál újhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 friss piros csilipaprika, 2 evőkanál olívaolaj, 1-2 evőkanál szójaszós, 10 dkg üvegtészta, 1 csokor petrezselyem

1. A leveszöldséget megtisztítjuk, közepes nagyságú kockákra vágjuk. A gyömbért meghámozzuk, félbevágjuk, a citromhéjról az esetleg rajta maradt fehér részeket lefejtjük, mert ettől keserű lenne a leves. Mindezeket egy fazékba rakjuk, és 2 liter vízzel fölöntjük. Beletesszük a csirkemellet, amit kis rést hagyva lefödünk, és a levesalap forrásától számított kb. 20 percig főzünk. Ezután a húst kiemeljük, kicsontozzuk, húsát a zöldségekhez hasonlóan 1,5 centis kockákra vágjuk.
2. Az újhagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, a csilit félbevágva kimagozzuk, majd mindezeket apróra vágjuk, és egy wokban, a megforrósított olajon 1 perc alatt megfuttatjuk. A húst rárakjuk, további kb. 2 percig pirítjuk. Ezután a levesbe öntjük, az újra forrástól számítva kis lángon 5 percig főzzük.
3. Végül a levest a szójaszósszal ízesítjük, ha szükségét érezzük, utánasózzuk. Közben az üvegtésztát leforrázzuk, rövid ideig állni hagyjuk, majd leszűrjük, és külön tálkában kínáljuk a leveshez, aminek tálaláskor apróra vágott petrezselymet szórunk a tetejére.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, édesburgonyából készült az üvegtésztaival főzze és a szójaszószt coconut aminos-sal (kókuszból, a szójaszós helyettesítésére készült ízesítő) helyettesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 355 kcal