



**Hozzávalók:**

1 kisebb füstölt csülök, 50 dkg lencse, 25 dkg vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 75 dkg kicsontozott marhalábszár, 4 evőkanál olaj vagy 5-6 deka zsír, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél kiskanál őrölt köménymag, 3 babérlevél, 2 evőkanál pirospaprika, kb. 1 csapott kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 50 dkg sárgarépa és petrezselyemgyökér vegyesen, kis darab (15 dkg) zeller, 1,5 kiskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany, 1 közepes pohár (330 gramm) tejföl, 2-3 evőkanál mustár, 1 púpozott evőkanál finomliszt, só, fél citrom leve, 1 evőkanál kristálycukor, 1 csokor petrezselyem

1. A főzést (bográcsolást) megelőző este a füstölt csülköt fazékban, annyi vízben, amennyi

jól ellepi, puhára főzzük és levében hűlni hagyjuk. Főzés előtt a lencsét átválogatjuk, megmossuk, majd hideg vízbe áztatjuk.

2. A vöröshagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A lábszárat 2 centis kockákra vágjuk. Fazékban vagy egy bográcsban, amit közepesen erős tűz fölé állítunk, az olajat (zsírt) megforrósítjuk. A hagymát rádobjuk, elkeverjük, majd azonnal hozzáadjuk a húst. A fokhagymával, a borssal, a köménnyel és a babérlevéllel fűszerezzük, az Erős Pistával tüzesítjük. A húst kevergetve fehéredésig pirítjuk. A füstölt lé sósságától függően 1 kiskanál sót is szórunk rá. A fele pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, ráöntünk 3-4 decinyit a füstölt hús főzőlevéből. Amint forr, lefedjük, kis láng fölött kb. 1 óra 15 perc alatt majdnem puhára pároljuk. Közben elfővő levét mindig egy kevés füstölt lével pótoljuk. Ekkor a maradék pirospaprikát hozzáadjuk.

3. A lencsét leszűrjük, a lábszárhoz adjuk a karikákra vágott sárgarépával és gyökérrel, illetve az 1,5 centis kockákra vágott zellerrel együtt. A füstölt hús többi főzőlevéből 2 liternyit ráöntünk, szükség esetén vizet is adunk hozzá. Akkor jó, ha az egészet 2-3 ujjnyira ellepi. Újra lefedjük, kb. 30 perc alatt együtt puhára főzzük.

4. A tejfölt a mustárral, a liszttel és egy kevés hideg vízzel simára keverjük, majd öntünk hozzá egy merőkanálnyi a lencse főzőlevéből is. Egyszerre a készülő leveshez zúdítjuk, kevergetve pár percig forraljuk. Végül citromlével és a cukorral kellemesen pikánsra ízesítjük, ha kell, utánafűszerezzük, végül belekeverjük a finomra vágott petrezselymet is.

5. Ne feledkezzünk el a főtt füstölt csülökről sem. Kicsontozzuk, és 40-50 dekányit kockákra vágva a levesben megforrósítunk.

Jó tanács

- A gulyás ízet csemege vagy csípős gulyáskrémmeel is megbolondíthatjuk.

8 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc + a füstölt hús főzése

Egy adag: 635 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.