

Sütőtök-krémleves erdei gombákkal - Gordon Ramsay receptje



Hozzávalók:

egy kb. 70 dkg-os magjaitól kikapart
sütőtök, őrölt fekete bors, 2 kisebb gerezd
fokhagyma, 1 ág friss rozmaring, 5
evőkanál olívaolaj, 1 közepes vöröshagyma,
késhegynyi reszelt szerecsendió, 6 dkg
parmezán sajt, 2 dl főzőtejszín
a leves betétjéhez:
15 dkg vegyes erdei gomba (lehet
fagyasztott vagy szárított is lehet), 2 dkg
vaj, 1 evőkanál olívaolaj, só, őrölt fekete
bors

1. A sütőtököt tepsire tesszük, húsát bevagdossuk, kissé megborsozzuk. A szélét zúzott fokhagymával bedörzsöljük, ami fokhagyma marad, azt a tök üregébe tesszük a rozmaringággal együtt. Jó 1 evőkanál olívaolajjal meglocsoljuk. Közepesen forró sütőben 45-50 percig sütjük. A sütés remekül kiemeli a tök édeskes ízét.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy lábasban, a maradék olívaolajon megfonnyasztjuk. A sült tök húsát belekaparjuk, és beletesszük a tökkel sült fokhagymagerezdeket is. Egy kevés reszelt szerecsendióval fűszerezzük, kb. 5 deci vízzel fölöntjük, megsózzuk. (Gordon eredetileg füstölt sonka főzőlevét öntötte rá, így ha lenne kéznél, azt használjuk.) Fölforraljuk.
3. A sajtból néhány vékony kis szeletet levágunk a tálaláshoz, a többi sajtot lereszeljük, és a levesalaphoz adjuk. Kb. 10 percig forraljuk kis lángon, majd turmixoljuk vagy merülőmixerrel pürésítjük. A tejszínnel dúsítjuk, éppen csak megforrosítjuk.
4. A leves betétjéhez a gombát megtisztítjuk, földaraboljuk, a vaj meg az olaj keverékében megpirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk. (Ha fagyasztott gombából készítjük, akkor azt félig fagyosan kezdjük pirítani, míg a szárítottat áztatás, lecsöpögtetés után.)
5. A pirított gombát leveses tányérok közepébe púpozzuk, a forró levessel körülöntjük, a félretett parmezánszeletekkel díszítjük.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet követ, tejszín helyett kókusztejjel főzze, a gombát pedig csak olívaolajon süsse, a vajat hagyja ki.

4 főre

Sütőtök-krémleves erdei gombákkal - Gordon Ramsay receptje

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 530 kcal • fehérje: 10,2 gramm • zsír: 39,7 gramm • szénhidrát: 32,9 gramm • rost: 3,0 gramm • koleszterin: 76 milligramm