



Hozzávalók:

2 konyhakész galamb a belsőségével együtt, húsleveshez való zöldség és fűszerek, csipetnyi sáfrány, 2 fej csiperkegomba

a tálaláshoz:

fél csokor petrezselyem, daragaluska

Forrás: Szármások
Fotó: Budaházi László

1. A galambokat a szívekkel együtt 1,5 liter vízben feltesszük főni. Ha fölforrt, leszedjük a habját, és a húsleveshez hasonlóan bezöldségeljük, megfűszerezzük, annyi különbséggel, hogy sáfrányt is szórunk bele, majd puhára főzzük.

2. Ha kész, leszűrjük. A galambokat félbevágjuk, a combok kivételével kicsontozzuk, és a húst meg a főtt zöldséget gyufaszálnyi csíkokra metéljük. A levest újra fölforraljuk, a főszeletelt gombát meg a galamb máját néhány percig főzzük benne, végül a húst meg a zöldséget is hozzáadjuk. 3. Tálaláskor fölaprított petrezselyemmel meghintjük, és személyenként egy nagyobb daragaluskát is teszünk bele. Utóbbit készíthetjük úgy is, hogy a májat nem a levesben főzzük meg, hanem apróra vágjuk, és a daragaluska masszájába keverjük.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, lisztmentes, paleo vagy tojásmentes étrendet tart, daragaluska nélkül tálalja.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 164 kcal