



Hozzávalók:

70-80 dkg marhafartó (lehet szép darab marhalábszár is), 40-50 dkg marha- vagy sertéscsont, kb. 2 evőkanál só, 2 kiskanál (félmaréknyi) egész fekete bors, 1 kisebb fej fokhagyma, 1 mokkáskanál csipős Piros Arany vagy Erős Pista, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1 kisebb vörshagyma, 1-1 kis darab zeller és karalábé, 1 kisebb fej kelkáposzta fele, 20 dkg cérnametélt (ez lehet másféle tészta is)

1. A húst és a csontot megmossuk, egy nagyobb fazékba rakjuk. 4 liter hideg vízzel fölöntjük, nagy lángon, egyszer-kétszer belekeverve fölforraljuk. Ezután kis lángra állítjuk, a tetején keletkezett szürke habot szűrőlapáttal leszedjük. Megsózzuk, a borsot beleszórjuk. A megtisztított, félbevágott fokagymát és a paprikakrémet hozzáadjuk.
2. Ügyelve, hogy a leves csak gyöngyözve forrjon (ha erősen forr, zavaros lesz) kb. 50 percen át főzzük, ezalatt a hús félig megpuhul. Közben az összes zöldséget, a vörshagyma kivételével megtisztítjuk. A kétféle répát negyedekbe vágjuk, így adjuk a leveshez. A jól megmosott hagyma, karalábé, zeller és kelkáposzta is belekerül, és így főzzük további kb. 1 órán át. A tűzről lehúzzuk, negyedórán át pihentetjük. Végül gézvászonon át leszűrjük.
3. Tálaláskor a főlészeletelt puha zöldséget és a külön kifőzött tésztát mélytányérokba rakjuk, a forró levest rámerjük.

Jó tanács

- Takarékos megoldás, ha a levest csak tésztával és zöldséggel tálaljuk, a puha húst pedig valamilyen mártással (meggy, uborka, torma, gomba stb.) főfogásként kínáljuk. Ez esetben jóval kevesebb kalória, fehérje és zsír van benne.
- A leves és a puha hús lefagyasztható.
- Aki paleo életmódot folytat, levestészta helyett édesburgonyából készült üvegtésztával tálalja.
- Aki lisztérzékeny, tojásmentes illetve alacsony szénhidrátatalmú étrendet tart, tészta nélkül egye.

8-10 főre

Elkészítési idő: bő 2 óra

Egy adag (zöldséggel, tésztával): 230 kcal

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