



Hozzávalók:

5 dkg füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 1 kisebb vöröshagyma, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 4 közepes (kb. 60 dkg) burgonya, 1 púpozott kiskanál só, 8 dkg zabpehely, fél csokor petrezselyem

1. A füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, és egy lábasban, az olajon zsírját félig kiolvasztjuk. A hagymát megtisztítjuk, lereszeljük és a szalonnán megfonnyasztjuk. A pirospaprikával meghintjük, majd kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük.
2. A megtisztított, nagyobb kockákra vágott burgonyát belerakjuk, megsózzuk, közepes lángon 10-15 percig, azaz félpuhulásig főzzük. Ezután a zabpehelyet beleszórjuk, a fölaprított petrezselyemmel meghintjük, és további 10 perc alatt készre főzzük. Utánaízesítjük, esetleg paprikakrémmel tüzesítjük, és ha kell, egy kevés vizet öntünk még hozzá.
3. A leves frissen finom igazán, mert ha sokat áll, a zabpehely szinte az összes levét beissza.

Jó tanács

- Zabpehely helyett rozspehellyel, árpapehellyel vagy búzapehellyel is készíthetjük.
- 1-1 fölszeletelt paprikát és paradicsomot is belefőzhetünk.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 220 kcal