



Forrás: Magyar Konyha
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

25 dkg lencse, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 kisebb vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 2 babérlevél, 1 csapott evőkanál só, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 evőkanál mustár, 2 dl tejföl, 1 kiskanál 6%-os tárkonyos étellecet, fél csokor petrezselyem, 4 virsli

1. A lencsét átválogatjuk, és 2-3 órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk. A sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a vöröshagymát megtisztítjuk. Az előbbieket karikákra, az utóbbit finomra vágjuk.
2. Egy lábasban az olajon először a hagymát futtatjuk meg, majd a zöldségkarikákkal tovább pirítjuk. A liszttel meghintjük, jól összekeverjük, és annyi vízzel öntjük fel (kb. 1,5 liter), amennyi levest szeretnénk.
3. A leszűrt lencsét hozzáadjuk, kevergetve fölforraljuk. Megfűszerezzük, majd lefödve, kis lángon puhára főzzük. Végül a tejföllel dúsítjuk (először egy kevés forró levessel összekeverjük, nehogy összekapja, csak ezután öntjük bele). Az ecettel kellemesen pikánsra ízesítjük, a fölaprított petrezselymet és a karikákra szelt virslit belekeverjük.

Jó tanács

- Lisztérzékenyek kukoricaliszttel vagy burgonyapüré pehellyel is sűríthetik.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc + áztatás

Egy adag: 555 kcal

Pikáns lencseleves (lencseleves virslivel) - készült az OnLive©
főzőiskola 52. adásában

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