



Hozzávalók:

20 dkg lencse, 1 konyhakész fácán (fagyasztott is lehet), 50 dkg marhacson, 2 vöröshagyma, 25 dkg vegyes zöldség, kis darabka zeller, 2 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál só, néhány szem fekete bors, 1 babérlevél, 10 dkg császárszalonna, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 1 kiskanál mustár, 1,5 dl tejföl, néhány csepp citromlé, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A lencsét átválogatjuk, megmossuk, majd a főzést megelőző éjszakára hideg vízbe áztatjuk. A fácánt a mar-hacsonttal együtt megmossuk, egy fazékba rakjuk. 2,5 liter vizet ráöntünk, nagy lángon fölforraljuk.
2. Az összes zöldséget megtisztítjuk, majd az egyik gerezd fokhagymával együtt a húsokhoz adjuk, megsózzuk, egész borssal fűszerezük. Kis lángon kb. 1,5 órán át főzzük. Ha kész a húsleves, leszűrjük.
3. A lecsöpögtetett lencsét ebben a levesben, a babérlevéllel és a másik gerezd fokhagymával fűszerezve puhára főzzük. A szalonnát kis kockákra vágjuk, zsíráját kisütjük. Az így nyert tőpörtyűt félretesszük, zsírából pedig a liszttel enyhén pirított rántást készítünk. Megvárjuk, amíg kihűl, azután a mustárral meg a tejföllel simára keverjük, a puha lencse levét ezzel sűrítjük. Citromlével és borssal ízesítjük, végül a tőpörtyűt meg a kicsontozott, szélesebb csíkokra metélt puha fácánhúst is hozzáadjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc + a lencse áztatása

Egy adag: 644 kcal