

Krémleves IV. Henrik módra - sűrű krémleves csirkehússal, zöldséggel, rizzsel



Hozzávalók:

1 csirkemell (csonttal együtt), 2-2 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1-1 kis darabka zeller és karalábé, fél fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, só, egész fekete bors, fél csokor petrezselyem, 4 evőkanál rizs, 1 dl zsíros főzőtejszín, 2 tojássárgája

1. A húst és a zöldséget feltesszük főni úgy, ahogyan a húslevest szokás. A héjastól belerakott vöröshagymával meg a megtisztított fokhagymával ízesítjük, megsózzuk, borssal és a petrezselyem szárával fűszerezük, kis lángon megfőzzük.
2. Ezután leszűrjük; a levének kb. 1 liternek kell lennie. Újra a tűzre tesszük, a rizst belefőzzük, majd a felét szűrőkanállal kiemeljük és a tálaláshoz félretesszük.
3. A többi a levessel, 1 puha sárgarépával meg a főtt csirkemell felével turmixoljuk, átszűrjük. A másik sárgarépát és a maradék csirkemellet gyufaszálnyi csíkokra vágjuk, a félretett rizzsel együtt a krémlevesbe szórjuk, végül jól megforrósítjuk.
4. A tűzről lehúzva a tejszínnel elkevert tojássárgájával dúsítjuk (legírozzuk). Tálaláskor a tetejét fölaprított petrezselyemmel hintjük meg.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc

Egy adag: 400 kcal • fehérje: 42,7 gramm • zsír: 12,4 gramm • szénhidrát: 29,1 gramm • rost: 7,9 gramm • koleszterin: 212 milligramm