

Korhelyleves aszalt szilvával és pulykával



Hozzávalók:

1 kisebb füstölt pulykafelsőcomb (lehet főtt is), 1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, fél evőkanál jóféle pirospaprika, 40 dkg savanyú káposzta, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál morzsolt majoránna, 2 babérlevél, 15 dkg kimagozott aszalt szilva, 2 dl tejfől, 1 evőkanál finomliszt

1. A füstölt húst kb. 1,5 liter vízben megfőzzük, lecsöpögtetjük és félretesszük (ha eleve főtt, akkor persze ezt nem kell).
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és az olajon üvegesre sütjük. A pirospaprikával meghintjük, majd a füstölt lével - ha nincs ilyenünk, akkor füstölthús-kockából készíthetünk - azonnal fölöntjük. 3. A káposztát 2-3 vágással rövidebbre daraboljuk, és a hagymás lébe szórjuk. Megborsozzuk, a majoránnával meg a babérlevéllel fűszerezzük, és nagy lángon fölforraljuk. (Ha főtt, füstölt combot használunk, akkor azt a káposztával együtt tegyük oda.) Ekkor adjuk a káposztához a kemény aszalt szilvát - ha puha a szilva, akkor azt csak a végén szabad beletenni! -, és lefödve, kis lángon puhára főzzük.
4. A tejfőlt a liszttel meg egy kevés vízzel simára keverjük, egy keveset a forró levesből belemerünk, majd a levest ezzel sűrítjük: a levesbe öntjük, kevergetve 2-3 percig forraljuk. Ha puha aszalt szilvánk van, azt most kell beletenni, különben szétfő, elrontja az ételt. A húst tálalás előtt kicsontozzuk, kockákra vágjuk, végül a levesbe szórjuk, ha kell, utánasózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra (+ ha kell, a hús főzése)

Egy adag: 517 kcal • 30,1 g fehérje • 28,4 g zsír • 34,9 g szén-hidrát • 7,4 g rost • 92 mg koleszterin