



Hozzávalók:

2 gerezd fokhagyma, 1 vöröshagyma, 80 dkg burgonya (tisztítva mérve), 40 dkg kelkáposzta (tisztítva mérve), 2 evőkanál olívaolaj, fél mokkáskanál piros bors (lehet borskeverék is), kb. 2 liter szűrt csirkehúsleves, 30-40 dkg füstölt cserkészkolbász (lehet csípős is) vagy virsli

1. A zöldségeket megtisztítjuk. A fokhagymát apróra zúzzuk, a hagymát finomra, a burgonyát 1,5 centis kockákra, a kitorzsázott kelt kisujjnyi széles csíkokra vágjuk.
2. Egy nagyobb lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, majd a hagymát 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk rajta, de vigyázzunk, ne piruljon meg. Ezután a fokhagymát és a durvára tört borsot adjuk hozzá, fél percig kevergetve pirítjuk-pároljuk, majd a levessel fölöntjük. A burgonyát hozzáadjuk, fölforraljuk, azután kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, kb. 15 percig, pontosabban addig főzzük, míg a krumpli megpuhul.
3. A leves felét, beleértve a puha krumplit is, merülőmixerrel vagy turmixban (ezt forrón sose szabad!) pürésítjük, majd visszaöntjük a többi leveshez.
4. Hozzáadjuk a kelt és a fölkarikázott kolbászt. Amint újra forr, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, kb. 15 perc alatt megfőzzük. Ha kell utánafűszerezzük, ha túl sűrű lenne, egy kevés vízzel hígítjuk.

Megjegyzés

- Nagyon hasonlít ahhoz, amit mi frankfurti levesként ismerünk, de egy kicsit modernebben készül, hisz a turmixolt krumplitól lesz sűrű, és nem a habarástól vagy rántástól.
- Aki azt szeretné, hogy a hagyományos frankfurti levesünk ízvilágához még jobban hasonlítson, egy kevés őrölt köménnyel, morzsolt majoránnával és csípős Piros Arannyal is

ízesítheti.

- Kerülhet bele egy kis csokor apróra vágott petrezselyem is.

6 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 368 kcal • fehérje: 16,6 gramm • zsír: 19,2 gramm • szénhidrát: 31,5 gramm •
rost: 6,7 gramm • koleszterin: 67 milligramm

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