



Hozzávalók:

35 dkg bőr nélkül darált malaclapocka, 1 tojásfehérje, 1 kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 kg húsos malaccsont, 2 konyhakész malacköröm, kb. 1 evőkanál só, 1 kiskanál egész fekete bors, 1-1 mokkáskanál reszelt szerecsendió és sáfrány, pár szem kardamom, 2 gerezd fokhagyma, 1 vöröshagyma, 60 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa és petrezselyemgyökér vegyesen), 1 cikk kelkáposzta, 1-2 csiperkegomba a tálaláshoz:

fél csokor kapor, 1 citrom

1. A darált húst a kissé fölvert tojásfehérjével meg a paradicsompürével egy nagyobb fazékban habverővel összedolgozzuk, majd 4 liter hideg vízzel fölengedjük. A leforrázott csontot meg a lapjában kettévágott körmöket hozzáadjuk, és többször megkeverve (különben könnyen leég) fölforraljuk.
2. Ezután, megsózzuk, a borsot, a szerecsendiót, a sáfrányt, a kardamomot és a megtisztított, félbevágott fokagymát beleszórjuk. A fazekat, a keletkező gőznek egy kis rést hagyva lefedjük, és ügyelve, hogy a leves csak gyöngyözve forrjon (ha erősen forr, zavaros lesz) kb. 1,5 órán át főzzük, ezalatt a köröm jó félig megpuhul.
3. Közben az összes zöldséget, a vöröshagyma kivételével megtisztítjuk. A kétféle répát negyedekbe vágjuk, így adjuk a leveshez. A jól megmosott hagyma, kelkáposzta és fölszeletelt gomba is belekerül, és így főzzük további kb. 1,5 órán át, pontosabban addig, míg a köröm biztonnal megpuhul. A tűzről lehúzzuk, negyed órán át pihentetjük.
4. A levest ezután ritka szövésű gézvásznon vagy tiszta konyharuhán átszűrjük. Ezután tetejéről egy kisebb merőkanállal leszedjük a zsírt, ami különösen fontos, hisz a benne főtt körmőtől zsíros lesz. Az a legjobb, ha van elég időnk, és a levest másnapig be tudjuk tenni a hűtőszekrénybe. Így megdermed, és tetejéről az összes zsírt könnyűszerrel leszedhetjük. A leszűrt puha zöldséget, körmöket és húsos csontot hideg vízzel leöblítjük.
5. A zsírtalanított levest és a puha körmöt megforrósítjuk. Minden mélytányérba rakunk 1-1 puha fél körmöt, — tehetünk mellé a fölszeletelt puha zöldségekből is —, a forró erőlevest rámerjük, végül egy kevés finomra vágott kaporral meghintjük, és citromkarikákkal díszítjük.

Jó tanács

- Amikor a levest leszűrjük, a szűrőben ottmarad a darált főtt hús. Takarékos megoldás, ha ebből egy kevés sűrített paradicsommal és a megfelelő fűszerekkel a bolognai raguhoz hasonlót főzünk, ami spagettivel főfogásként is szolgálhat. A húsos csontokról lefejtett húst is beleapríthatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 462 kcal