

Gyöngytyúkleves húsos rétesrel



Hozzávalók:

1 kisebb, konyhakész gyöngytyúk, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 1-1 kisebb darab karalábé és zeller, 1 cikk kelkáposzta, fél csokor petrezselyem, 1-2 ág zellerzöld, 1 vöröshagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál egész bors, kb. 1 evőkanál só vagy ételízesítő por (még jobb, ha fele-fele), 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista
a réteshez: fél-fél mokkáskanál őrölt bazsalikom, origano és kakukkfű, só, őrölt fekete bors, fél csomag, azaz 2 réteslap, 1 evőkanál zsemlemorzsa, 2 evőkanál olaj

1. A gyöngytyúkot földaraboljuk, vagyis először levágjuk a combjait, majd a szárnyait, végül a mellét és a hátát választjuk külön. A mellét kicsontozzuk, a filétet más ételhez eltesszük, de le is fagyaszthatjuk. Csontját a leborzított combokkal, a szárnyal meg a háttal együtt fazékba rakjuk. 2,5 -3 liter hideg vízzel fölöntjük, nagy lángon fölforraljuk, habját lekanalazzuk.
2. Ezután bezöldségeljük, megfűszerezzük, akár a húsleves szokás, és kis lángon körülbelül 1,5 órán át főzzük. 10 percig pihentetjük, majd leszűrjük. 1 combot meg a puha zöldségeket a tálaláshoz félretesszük. 3. A többi húst kicsontozzuk és ledaráljuk, kb. 30 dekának kell lennie. Ha túl száraz lenne, 1-2 evőkanál levest is belekeverünk, majd a bazsalikkal, origanóval, kakukkfűvel fűszerezzük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
4. A réteslapokat nedves konyharuhán egymásra terítjük, egy kevés olajjal meglocsoljuk, morzsával meghintjük, és keresztben félbehajtjuk. Ismét olaj meg morzsa kerül rá, azután úgy kétujjnyi vastagon a húsos masszát egy csíkban ráhalmozzuk. Föltekerjük, kiolajozott tepsibe tesszük, tetejét olajjal megkenjük, és előmelegített sütőben, nagy lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 18 perc alatt megsütjük.
5. Tálaláskor a vékony csíkokra metélt húst meg a zöldséget a levesbe tesszük, de a főszeletelt rétest csak az utolsó pillanatban rakjuk bele, nehogy a tésztája túlzottan elázzon.

4-6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc (ennek csak a fele a munka)

Egy adag: 290 kcal • 34,0 g fehérje • 7,4 g zsír • 21,7 g szénhidrát • 4,0 g rost • 27 mg koleszterin