



Hozzávalók:

5-6 nagyobb gerezd fokhagyma, 5 dkg vaj,
1 liter szűrt húsleves
(tyúkhúsleveskockából vagy
marhahúsleveskockából is készülhet) vagy
kb. 1 evőkanál ételízesítő por, csipetnyi
őrölt fehér bors, 2 dl főzőtejszín vagy tejföl
(fele-fele is lehet), 2 csapott evőkanál
finomliszt, 1 kis csokor petrezselyem
a tálaláshoz:
2 szelet kenyér (lehetőleg barna vagy
magos kenyér)

1. A fokhagymát megtisztítjuk, a gerezdeket félbevágjuk, majd miután zöld csírájukat kikapartuk, présen áttörjük vagy nagyon apróra zúzzuk.
2. Egy lábasban, az olvasztott vajon kevergetve 1-2 perc alatt épp csak megfuttatjuk, de vigyázzunk, hogy egy kicsit se színeződjön el. Ezután a levessel (vagy 1 liter ételízesítő vízzel) fölöntjük. A fehér borssal fűszerezünk, fölforraljuk, majd a tejszínnel simára kevert liszttel sűrítjük. Ha kell, utanasózzuk, 2-3 percig forraljuk, végül leszűrjük (kissé át is törhetjük). Főlaprított petrezselyemmel megszórva, kis kockákra vágott majd megpirított kenyérrel kínáljuk.

Jó tanács

- A levest tojással is gazdagíthatjuk: a tojásfehérjét kevergetve a még tűzön lévő leveshez öntjük, majd onnan levéve a tojássárgáját is beleöntjük. Utóbbi 1-2 evőkanál borecettel is szokás ízesíteni. Persze ez a változat koleszterinben meg kalóriában is gazdagabb az alapreceptnél.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 407 kcal • 8,2 g fehérje • 29,6 g zsír • 26,8 g szénhidrát • 0,1 g rost • 76 mg koleszterin

