



Hozzávalók:

20-25 dkg durvára darált marhalapocka, 1 tojásfehérje, 1 kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), kb. 1 csapott evőkanál só, 50 dkg marhacsont, 20 dkg szárnyasaprólék, 40 dkg vegyes leveszöldség, 1 cikk kelkáposzta, 1 kisebb gerezd fokhagyma, 1 közepes vöröshagyma, késhegynyi reszelt szerecsendió, 1 mokkáskanál egész fekete bors

a tálaláshoz:

2 hagyományos módon sült sós palacsinta, fél csokor petrezselyem

1. Manapság takarékosági okokból erőlevest sem igazán főznek eredeti módon, azaz darált marhahúsból; hisz megteszi egy jó tartalmas húsleves is. Leegyszerűsödtek a módok is. Az eredeti erőleves fridatto a forró erőlevesben tálalt vékony csíkokra vágott palacsintát, főtt spárgafejeket, főtt zöldborsót jelentette, amihez külön tálkában reszelt parmezánsajtot is kínáltak. Ma már a legtöbb helyen csak palacsintametétet tesznek bele.
2. A darált húst a kissé fölvert tojásfehérjével meg a paradicsompürével egy fazékban összedolgozzuk, majd kb. 2 liter hideg vízzel fölengedjük. Megsózzuk, a leforrázott csontot és az aprólékat hozzáadjuk, majd kevergetve (különben könnyen leég) fölforraljuk.
3. Ezután, mint a húslevest, bezöldségeljük, megfűszerezük. Idényben 1-1 paradicsomot és paprikát is dobhatunk bele. Kis lángon, ügyelve arra, hogy csak gyöngyözve forrjon, bő 1,5 órán át főzzük. A tűzről levéve 10-15 percig pihentetjük, majd ritka szövésű gézvászon vagy tiszta konyharuhán átszűrjük.
4. Tálaláskor megforrósítjuk, a vékony csíkokra vágott palacsintát - ha ragaszkodunk az eredeti recepthez, akkor főtt spárgafejeket és zöldborsót is - belerakjuk, és fölaprított petrezselyemmel megszórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 123 kcal