



Hozzávalók:

50 dkg húsos sertéscsont (tarja- vagy karajcsont), 30 dkg sertéscomb vagy -lapocka, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 10-15 szem fekete bors, 1 apró cseresznyepaprika vagy 1 mokkáskanál Erős Pista, 1 mokkáskanál sáfrány, só, 50 dkg vegyes leveszöldség (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller és karalábé vegyesen), 1 cikk kelkáposzta, 1-1 tévépaprika és paradicsom, 1 csokor petrezselyem

a leves betétjéhez:

10-15 dkg eperlevél tészta

1. A húsos csontot leforrázzuk, hideg vízzel leöblítjük, majd egy fazékba tesszük. A húst megmossuk, vastagságában félbevágjuk, a csontra rakjuk. Bő 2 liter hideg vízzel fölöntjük. Nagy lángon fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, hogy csak gyöngyözve forrjon.

2. A hagymát jól megmossuk, héjastól a levesalapba tesszük, a meghámozott fokhagymagerezdekkel, a borssal, a cseresznyepaprikával, a sáfránnyal fűszerezük, és kezdésképpen belerakunk 1 csapott evőkanál sót is. Továbbra is gyöngyöző forralással főzzük kb. fél órán át, közben ha kell, keletkező szürkés habját lekanalazzuk.

A zöldségeket megtisztítjuk, a sárgarépát és a gyökeret közepesen vastag karikákra, a zellert és a karalábét 2 centis kockákra vágva, míg a kelkáposztát, a kicsumázott paprikát és paradicsomot egészben rakjuk a levesalapba. A petrezselymet jól megmossuk, leszárogatjuk, összefogjuk, leveleit apróra vágjuk, szára összekötözve szintén mehet a levesbe. Továbbra is kis lángon, bő 1 órán át főzzük, míg a hús is, a zöldségek is megpuhulnak. A vége felé megkóstoljuk, ha kell, utanasózzuk.

3. Tálalás előtt a csontot és a húst a kiemeljük belőle, utóbbit 2 centis kockákra vágva visszarakjuk a levesbe. Ha a csontot is föl lehet darabolni vagy el lehet törölni, azt is a levesbe tesszük, de föltálalhatjuk külön, egészben is. Minden tányérba kifőzött eperlevél tésztát kanalazunk, és erre merjük rá a forró levest úgy, hogy a húsból is, a zöldségekből is egyformán jusson mindenkinek. A fölaprított petrezselyemmel meghintjük.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, hagyja ki belőle a tésztát.

4 főre

Elkészítési idő: 2-2,5 óra

Egy adag: 440 kcal • fehérje: 24,4 gramm • zsír: 23,0 gramm • szénhidrát: 33,1 gramm •
rost: 9,7 gramm • koleszterin: 72 milligramm