

Derített gulyásleves (erőleves magyarosan) - Dózsa György mesterszakács receptje



Hozzávalók:

60 dkg kicsontozott marhalábszár (lehet a lapocka felső, vastag része is), 1 vöröshagyma, 3 evőkanál olaj (eredetileg zsír), 2-3 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál köménymag, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, só, 1 mokkáskanál Erős Pista, 1 kisebb ág zellerzöld, 60-70 dkg burgonya, só, 2 tojásfehérje, 1 kiskanál sűrített paradicsom (paradicsompüré)
a csipetkéhez:
10 dkg finomliszt, 1 tojás

1. A húst, miután minden inas részétől megszabadítottuk, 1,5 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy fazékban, az olajon vagy zsíron, közepesen erős tűzön aranysárgára pirítjuk. A húst rádobjuk, és csak úgy magában, egyelőre minden ízesítő nélkül, többször megkeverve 10-15 perc alatt fehéredésig pirítjuk.
2. A fokhagymát a köménymaggal együtt finomra vágjuk, és a húshoz adjuk a pirospaprikával együtt. Éppen csak összekeverjük, majd azonnal ráöntünk kb. 2 deci vizet, nehogy a paprika megégjen. Megsózzuk (kezdjük 1 csapott kiskanálnyival), lefedjük, és kis lángon, a húst bő 1 óra alatt majdnem teljesen puhára pároljuk. Közben néha megkeverjük, elfővő levét vízzel pótoljuk.
3. Közben a burgonyát megtisztítjuk, a húshoz hasonlóan 1,5 centis kockákra vágjuk, és annyi enyhén sózott vízben, amennyi éppen ellepi, roppanósan puhára főzzük. Ügyeljünk rá, ne legyen teljesen puha, mert akkor kásásodik az állaga, és zavarossá teszi a szépen lederített, letisztított levest. Megyúrjuk a csipetkét, apróra szaggatjuk, enyhén sózott vízben kifőzzük, leszűrjük.
4. A majdnem puha húsról szűrjük a krumpli főzőlevét, és annyi vizet öntünk hozzá, hogy kb. 1,8 liternyi lé legyen rajta. Belerakjuk a zellerzöldet. Nagyjából 10 percig forraljuk, ezalatt a hús tökéletesen megpuhul. 10 percig pihentetjük, azután leszűrjük.
5. A levest újra fölforraljuk, megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk, utána fűszerezünk, és adunk hozzá egy kevés csípős paprikát is. A tojásfehérjét félig habbá verjük, majd beledolgozzuk a sűrített paradicsomot is. Először egy kevés hideg vízzel, majd egy merőkanálnyi forró levessel keverjük el. A többi leveshez öntjük, kevergetve - mert a tojásfehérje könnyen odakap - fölforraljuk. Ekkor a leves kilátástalanul zavaros, de ettől nem kell megijedni, ez ilyenkor még természetes! Nagyon kis lángon főzzük 20-25 percig, ezalatt a leves szépen

Derített gulyásleves (erőleves magyarosan) – Dózsa György
mesterszakács receptje

letisztul, a tojásfehérje a tetején összeáll, közben magához gyűjti a levesben lévő minden „apróságot” .

6. A tűzről levéve 10 percig pihentetjük, végül a levest nagyon óvatosan, hogy ne törjük, egy tiszta vászonkendőn vagy konyharuhán átszűrjük. A puha húst, krumplit és csipetkét meleg vízzel leöblítjük, levesescsészékben elosztjuk, végül a tűzforró levest rámerjük.

8 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: 275 kcal • fehérje: 19,7 gramm • zsír: 9,5 gramm • szénhidrát: 27,5 gramm •
rost: 3,2 gramm • koleszterin: 79 milligramm