



Hozzávalók:

1 kisebb füstölt sertéscsülök, 25 dkg lencse, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 2 babérlevél, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 evőkanál mustár, 4 evőkanál olaj, 1 evőkanál finomliszt (rétesliszt, Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 kis pohár (150 gramm) tejföl, 1 kiskanál tárkonyos ételecet vagy citromlé

1. A csülköt annyi (kb. 2 liter) vízben, amennyi ellepi, puhára főzzük, levében húlni hagyjuk.
2. A lencsét átválogatjuk, és 2-3 órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk. (Ha nincs időnk beáztatni, az sem gond, a lencse így is gyorsan megfő.) A sárgarépát meg a petrezselyemgyökéret megtisztítjuk, és karikákra vagy kockákra vágjuk.
3. A csülök főzőlevét egy fazékba öntjük. A beáztatott lencsét leszűrjük, a zöldségekkel együtt a főzőlébe rakjuk, és feltesszük főni. A babérlevéllel fűszerezzük, a Piros Arannyal és a mustárral ízesítjük. Amint forr, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefödjük. Kb. 45 percig főzzük, ezalatt a lencse is és a zöldségek is megpuhulnak.
4. Közben egy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, majd a lisztet kb. 1 perc alatt kevergetve zsemleszínűre pirítjuk rajta. Megvárjuk, amíg kihűl, azután a tejjel simára keverjük. Egy keveset a forró levesből belemerünk, így öntjük a többihez. 2-3 percig főzzük, ezalatt a leve kissé besűrűsödik.
5. Az ecettel (citromlével) kellemesen pikánsra ízesítjük, ha kell utánafűszerezzük. Kedvünk szerint rakunk bele a puha csülökből, amit szeletekre vagy kockákra vágunk.

Jó tanács

A levest őrölt fekete borssal, zúzott fokhagymával, majoránnával és fölaprított petrezselyemmel is fűszerezhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc + áztatás

Egy adag: kb. 600 kcal