

## Tavaszi főzelék (vegyeszöldség-főzelék, finomfőzelék)



### Hozzávalók:

4 zsenge (30 dkg) sárgarépa (fagyasztott répakocka is lehet), 5 dkg vaj, 1 zsenge (30 dkg) karalábé, 40 dkg frissen kifejtett zöldborsó (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 kiskanál só, 1 kiskanál kristálycukor, 1 nagy csokor petrezselyem, 2 csapott evőkanál finomliszt, 6 dl tej

1. A sárgarépát és a karalábét megtisztítjuk, 1-1,5 centis kockákra vágjuk; ha a répa kisebb, akkor csak félkarikákra vágjuk. A vajat egy lábasban fölolvasztjuk, a répát ráarakjuk, és kevergetve 4-5 percig pároljuk. Ekkor adjuk hozzá a karalábét és vele együtt a zöldborsót is. Megsózzuk, a cukorral ízesítjük, és lefödve, kis lángon, saját levében 10-12 percig pároljuk, ezalatt az összes zöldség éppen puha lesz. Közben többször megkeverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá, nehogy lekapjon, de a végére hagyjuk, hogy a leve elfőjön, azaz zsírára süljön.

2. Ezután a fölaprított petrezselyemmel és a liszttel megszórjuk. Éppen csak 1 percig pirítjuk, — igazából nem szabad, hogy színt kapjon —, majd a tejet ráöntjük. Kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik. Ha kell, utánaízesítjük.

### Jó tanács

- Só helyett ételízesítő porral is készülhet.
- A karalábé mellett vagy helyett apró rózsáira szedett karfiolt, brokkolit, morzsolt kukoricát, zöldbabot, cikkekre vágott gombát stb. is használhatunk hozzá.
- Fagyasztott zöldségkeverékből is főzhetjük.
- Készíthetjük úgy is, hogy a zöldséget víz és tej keverékében ízesítve megfőzzük, végül levét tejes habarással (tejben simára kevert liszttel) sűrítjük.
- Gazdagíthatjuk főzőtejszínnel is.

4 főre

## Tavaszi főzelék (vegyeszöldség-főzelék, finomfőzelék)

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 353 kcal • fehérje: 16,1 gramm • zsír: 13,1 gramm • szénhidrát: 42,6 gramm •  
rost: 8,6 gramm • koleszterin: 37 milligramm