



#### Hozzávalók:

kb. 80 dkg friss parajlevél vagy 1 csomag (50 dkg) fagyasztott parajpüré, 1 mokkáskanál szódadikarbóna, 6 dl tej, 2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 dl főzőtejszín (lehet tejföl vagy tej is), 2 tojás, 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2-4 gerezd fokhagyma

1. A parajlevelet megtisztítjuk, vagyis szárát lecsipkedjük, és a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk. Kb. 1,5 liter vizet forralunk, a szódadikarbónát beleszórjuk - ez azért kell, hogy a paraj üde zöld színű maradjon -, majd a parajt belekeverjük. Fakanállal többször megkeverjük, és kb. 2 perc múlva, amikor a levelek jól összeestek, leszűrjük.
2. Ezután a hideg tejjel turmixoljuk, újra a tűzre tesszük. Ha fagyasztott parajból készítjük, akkor azt - ha nem engedték föl - fagyosan a tejbe tesszük, és addig forraljuk, amíg föl nem olvad benne.
3. A lisztet a tejszínnel simára keverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk bele, majd a felvert tojásokat is hozzáadjuk. A tejes parajpürét ezzel sűrítjük, vagyis kevergetve kb. 2 percig forraljuk, ezalatt besűrűsödik. Közben megsózzuk, megborsozzuk, a présen áttört fokhagymával ízesítjük.

#### Jó tanács

- A parajt tojás nélkül is készíthetjük, ilyenkor a tejszínnel (esetleg tejjel) simára kevert liszttel sűrítjük a főzeléket.

- Hagyományos módon, rántással is főzhetjük. Ilyenkor 4 deka vajat fölolvasztunk vagy 3 evőkanál olajat megforrósítunk. A lisztet rászórjuk, kevergetve 2 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk, és a zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. A tejes parajpürét ráöntjük (ez nem lehet semmi esetre sem forró, csak meleg, különben a rántást összekapja, csomós lesz), kevergetve sűrűre főzzük.
- A főzeléket zsemelével is sűríthetjük. Ehhez 2-3 darabot hideg vízbe áztatunk, jól kifacsarjuk, szitán áttörjük, a forró tejes parajpüréhez keverjük, pár percig főzzük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 241 kcal • fehérje: 13,6 gramm • zsír: 11,2 gramm • szénhidrát: 21,3 gramm • rost: 9,0 gramm • koleszterin: 171 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.