



Hozzávalók:

6-8 lenyúzott (bőr nélküli) libanyak, 3-3 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1-1 kisebb karalábé és zeller, fél csokor petrezselyem, 1-2 ág zellerzöld, 2 gerezd fokhagyma, 1 vöröshagyma, 1 kiskanál egész bors, kb. 1 púpozott evőkanál só (még jobb, ha a fele ételízesítő por), 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kiskanál sűrített paradicsom a daragaluskához:

1 tojás, kb. 4 evőkanál búzadara (gríz), 1 mokkáskanál só, fél csokor petrezselyem, 1 evőkanál olaj

1. A libanyakat vágódeszkán 2-3 darabra vágjuk - ezt úgy a legkönnyebb, ha a nagykést vagy a bárdot rátesszük, s kézzel a tetejére ütünk. Egy fazékba rakjuk. Kb. 3,5 liter vizet ráöntünk, fölforraljuk, habját leszedjük.
2. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A kétféle répát, a karalábét és a zellert félbevágjuk, a petrezselyemmel és a zellerzölddel együtt a levesbe dobjuk.
3. A fokhagymát megtisztítva, a vöröshagymát jól megmosva, de héjastól adjuk hozzá, megfűszerezzük, és kis lángon, ügyelve, hogy csak gyöngyözve forrjon, 2 órán át főzzük. Ezután 10-15 percre félretesszük, azután leszűrjük.
4. Amíg a leves fő, bőven van időnk arra, hogy elkészítsük a daragaluskát. Ehhez a tojást egy tálban kissé felferjük, a darát, a sót meg a fölaprított petrezselymet belekeverjük, majd az olajat is hozzáadjuk. Galuskatészta sűrűségűnek kell lennie, de fontos, hogy ne legyen kemény, különben a dara nem tud megduzzadni. 15 percre félretesszük.
5. A masszát ezután vízbe mártott evőkanállal vagy kiskanállal (attól függ, mekkora galuskákat szeretnénk) enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Gyöngyöző forralással 15-30 percig főzzük, pontosabban duzzadni hagyjuk.
6. Tálaláskor a forró levest mélytányérokba merjük, a húst, a felszeletelt zöldségeket és a daragaluskát belerakjuk. Jó tanács - A főfogásként kínált réteshez csak néhány kellevélre van szükség, a többi kelt belefőzhetjük a levesbe.

8 főre

Elkészítési idő: 3 óra (ebből csak kb. 40 perc a munka)

Nyakleves daragaluskával

Egy adag: 220 kcal • 16,6 g fehérje • 12,2 g zsír • 10,6 g szénhidrát • 3,0 g rost • 97 mg koleszterin