



Hozzávalók:

2-2 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 1 vöröshagyma, 4-5 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál kristálycukor, 5 dl szűrt húsleves (tyúkhúsleves- vagy marhahúsleves-kockából is jó), de lehet 1 kiskanál ételízesítő is, 6-8 szem fekete bors, 2 babérlevél, 2 dl tejföl, 2 evőkanál mustár, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt is lehet), fél citrom leve

1. A zöldségeket - beleértve a hagymát is - megtisztítjuk, karikákra vágjuk. Az olajat egy lábasba öntjük, és a cukrot beleszórjuk. Pár perc alatt karamellizáljuk, azaz rozsdabarnára pirítjuk, de vigyázzunk, nehogy túlpiruljon, megégjen, mert akkor keserű lesz.
2. A zöldséget hozzáadjuk, 4-5 percig együtt pirítjuk, a levessel fölöntjük, és megborsozzuk, a babérlevelet beledobjuk. Lefödve, kis lángon puhára pároljuk, ez kb. 30 perc.
3. Ha kész, a tejjel és a mustárral simára kevert liszttel sűrítjük, majd a babér meg a bors kivételével áttörjük, de az is jó, ha hűlni hagyjuk, és turmixoljuk. A citromlével kellemesen pikánsra ízesítjük, ha kell, utanasózzuk. Főtt, párolt húsokhoz, például marhához, tyúkhöz illik.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 237 kcal • 4,0 g fehérje • 17,7 g zsír • 15,3 g szénhidrát • 3,0 g rost • 53 mg koleszterin