



Hozzávalók:

1 csomó leveszöldség, 1 kg csirkeaprólék, 2 babérlevél, 2 evőkanál egész fekete bors, só, 40 dkg burgonya, 40 dkg spárga, őrölt fekete bors, 1 evőkanál Worchester-mártás, fél csokor turbolya
a tálaláshoz:
tejszín vagy tejföl

1. A leveszöldséget megtisztítjuk és a konyhakész csirkeaprólékkal 3 liter vízben, a babérlevéllel meg a borssal fűszerezve, enyhén megsózva, kis lángon kb. 1,5 órán át főzzük.
2. A leves felét lemerjük - a többiből a babérlevelet kidobjuk, majd a hagyományos húsleveshez hasonlóan befűszerezzük, 30 percig főzzük. Jól lehűtjük, letakarva behűtjük, ez jó lesz másnapra.
3. A leszűrt kb. 1,2 liter levest (alaplevet) fölforraljuk. A burgonyát meg a spárgát megtisztítjuk, az előbbi kockákra, az utóbbit kisujjnyi darabokra vágjuk. A levesben puhára főzzük, megsózzuk, megborsozzuk, a Worchester-mártással meg a fölaprított turbolyával fűszerezzük.
4. Tálaláskor aki szereti, tejföllel vagy tejszínnel is gazdagíthatja.

4 főre

Elkészítési idő: bő 2 óra

Egy adag (tejföl, tejszín nélkül): 295 kcal