



Forrás, fotó: Magyar Konyha

Hozzávalók:

2 zsenge zellergumó (kb. 40 dkg), 5 dkg vaj
vagy 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál
finomliszt, 1 nagy csokor petrezselyem, fél
csokor zellerzöld, fél mokkáskanál őrölt
fehér bors, 1 liter szűrt húsleves
(marahús- vagy tyúkhúsleveskockából is
készülhet, de lehet zöldségerőleves vagy
alaplé is) vagy 1 csapott evőkanál
ételízesítő por, 1 kiskanál kristálycukor,
1-2 dl tejföl vagy főzőtejszín
a vajasgaluskához:

3 dkg vaj, 1 tojás, késhegynyi só, kb. 2,
majdnem púpozott evőkanál finomliszt

1. A zellert vékonyan meghámozzuk, félbevágjuk, fél centi vastagon fölszeleteljük, majd ugyanilyen vastag hasábokra vágjuk.
2. A vajat egy fazékban fölolvastjuk, a zellert rádobjuk és lefödve, kis lángon, saját levében 7-8 perc alatt félpuhára (roppanósra) pároljuk. A liszttel megszórjuk, 1 percig pirítgatjuk, ügyelve, hogy szép világos maradjon, egy kicsit se piruljon meg. A fölaprított petrezselyem felét és az ugyancsak finomra vágott zellerzöldet belekeverjük, megborsozzuk, majd a húslevessel fölöntjük. Néha megkeverve fölforraljuk, megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk, a cukorral ízesítjük.
3. A levesbetéhez a puha (szobahőmérsékletű) vajat fakanállal habosra keverjük, a tojást beledolgozzuk, enyhén megsózzuk, majd a lisztet is belekeverjük. Akkor jó, ha a hagyományos galuskatésztaéhoz hasonló állagú.
4. A masszából a levesbe mártott mokkáskanállal kis galuskákat szaggatunk a fővő levesbe és 2 percig főzzük. Tejföllel dúsítjuk (célszerű előtte egy kevés forró levessel simára keverni), a maradék finomra vágott petrezselyemmel díszítjük. Megkóstoljuk, ha kell, utána ízesítjük. Csepegtethetünk bele pár csepp citromlevet is.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 364 kcal • fehérje: 7,0 gramm • zsír: 25,4 gramm • szénhidrát: 26,7 gramm •
rost: 2,5 gramm • koleszterin: 253 milligramm