

Kapros, zöldséges pulykaleves



Hozzávalók:

60 dkg pulyka felsőcombfilé, 1 vöröshagyma, 3 evőkanál olaj vagy 1 jó evőkanál libazsír, 1-1 mokkáskanál pirospaprika és őrölt fekete bors, só, 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 30 dkg újburgonya, 30 dkg kifejtett zöldborsó (fagyasztott is lehet), 1 csokor kapor

1. A pulykahúst 2 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és egy lábasban vagy bográcsban, az olajon a hússal együtt megpirítjuk.
2. A pirospaprikával és a borssal meghintjük, majd kb. 1,5 liter vízzel fölöntjük. Megsózzuk, leföldjük, a forrástól számított kb. 35 perc alatt szinte teljesen puhára főzzük.
3. Közben az összes zöldséget megtisztítjuk, a répát és a petrezselyemgyökeret vékony kisujjnyi hasábokra vágjuk; a burgonyát kockákra daraboljuk. A húshoz először a zöldséget, majd a borsót – ha fagyasztott, akkor csak később – meg a burgonyát adjuk hozzá, így főzzük készre. Végül a finomra vágott kaporral fűszerezzük. Csipetke is főzhetünk bele.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, zsírral főzze és hagyja ki belőle a burgonyát, vagy helyettesítse édesburgonyával.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 609 kcal