

Klasszikus szárnyasraguleves (csirkeraguleves)



Hozzávalók

70-80 dkg csirkeaprólék (nyak, hát, szárny, láb vegyesen) vagy 40 dkg csirkefelsőcomb-filé, 1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, 2 közepes sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 1 csapott evőkanál finomliszt, 15 dkg fagyasztott zöldborsó, 15 dkg csiperkegomba, fél kiskanál cukor, 1 csokor petrezselyem

1. A csirkeaprólékot megmossuk, majd csontostól kb. 3 centis darabokra vágjuk. Ezt úgy a legkönnyebb, ha a nagykést rátesszük, és rácsapunk a tetejére. A ragulevesbe láb is kerül. Ezt úgy kell megtisztítani, hogy a körmeit lecsapjuk - mint az előbb -, majd vékony, sárga, pikkelyes bőrét is lekaparjuk. A szárnyakat a forgónál vágjuk el - érdemes a videóra kattintani, és megnézni az előkészületeket.
2. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk, és a hússal együtt, az olajon kevergetve 6 -8 perc alatt megpirítjuk. 1 kiskanál sóval meg 1 csapott mokkáskanál őrölt borssal meghintjük, 2 deci vizet öntünk rá. Leföldjük, kis lángon kb. 45 perc alatt puhára pároljuk, közben elfövő levét pótoljuk. (Ha csirkecombfiléből főzzük, annak 20 perc főzés elég.)
3. A sárgarépát meg a petrezselyemgyökeret megtisztítjuk, és karikákra vagy félkarikákra, esetleg 1,5 centis kockákra vágjuk. Az aprólékhoz adjuk és fedő nélkül, nagy lángon 2-3 perc alatt zsírjára sütjük, vagyis hagyjuk, hogy a leve elfőjön.
4. LISZTSZÓRÁSSAL SŰRÍTJÜK. Ez úgy történik, hogy amikor zsírjára sült, meghintjük a liszttel, közepes lángon kb. 1 perc alatt elkeverjük, és ha a liszt már nem látszik, 1 liter vízzel fölöntjük. Nagy lángon kevergetve fölforraljuk, és a zöldborsót meg a cikkekre vágott gombát hozzáadjuk. Kb. 1 csapott kiskanál sóval meg egy kevés cukorral ízesítjük, ha kell, utánafűszerezünk, a fölaprított petrezselyemmel megszórjuk. Kis lángon 10-15 percig főzzük, ezalatt minden megpuhul.
5. A LISZTSZÓRÁS MÁSIK MÓDJÁVAL SŰRÍTJÜK. Ehhez a zöldséges csirkeragut ugyanúgy megfőzzük mint az előbb, de nem teszünk bele lisztet. Ez csak a végén kerül bele, mégpedig

úgy, hogy a kész levest 8 -10 percig pihentetjük, ezalatt zsírja feljön a tetejére. A lisztet ebbe szórjuk, ügyelve, hogy csak oda kerüljön, ahol zsír van, különben csomós lesz! Várunk pár percet, míg a lisztet mind beissza, majd párszor megkeverve 2 -3 percig főzzük, nehogy lisztízű maradjon. Ez a sűrítés akkor is alkalmazható, ha a már valamilyen formában sűrített étel híg maradna. Csak az a fontos, hogy legyen elég zsír (olaj) a tetején, ezért, ha azt látjuk, hogy kevés, bátran locsoljunk rá 2 -3 evőkanál olajat.

6. HABARÁSSAL SŰRÍTJÜK. A levest az előzőek alapján megfőzzük, de nem teszünk bele lisztet. Ehelyett a lisztet kb. 1 deci hideg vízzel simára keverjük, majd 1 - 2 merőkanálnyit a forró levesből belemerünk. Ez az úgynevezett hőkiegyenlítés, amit sose feledjünk el, különbe a forró étel a hideg habarást összekapja. Simára keverjük, majd egyszerre a a tűzről lehúzott leveshez öntjük. Kevergetve 2 -3 percig forraljuk. Habarást víz helyett általában tejföllel, tejszínnel készítünk, de ebbe a levesbe egyik sem kell (azért tehetünk bele, ha kedvünk tartja).

7. ÉTKEZÉSI KEMÉNYÍTŐVEL SŰRÍTJÜK. Akik lisztérzékenyek, ételeiket kukoricaliszttal vagy keményítővel sűrítethetik. Ugyanúgy kell bánni vele, mint a liszttel a habarásnál, csak egy kicsivel kevesebb kell belőle.

8. RÁNTÁSSAL SŰRÍTJÜK. A levest az előzőek alapján megfőzzük, de nem teszünk bele lisztet. Helyette amíg készül, 3-4 evőkanál olajat serpenyőben kissé megforrósítunk, a lisztet beleszórjuk, és kevergetve, közepes lángon 1 percig pirítjuk Fontos, hogy ez a világos vajas rántás ne piruljon meg, ne legyen barnás. Ételeinket más és más rántással sűrítjük. Ha egy kicsit tovább pirítjuk, zsemleszínű rántás lesz belőle, amit a tűzről lehúzva egy kevés pirospaprikával is színezhethetünk, ez a paprikás rántás. Ami fontos, a rántást hagyni kell teljesen kihűlni, azután 1 - 2 merőkanálnyit a forró levesből belemerünk. Simára keverjük, majd egyszerre a kis lángon fővő leveshez öntjük. 2 -3 percig forraljuk, nehogy "rántás ízű" maradjon.

9. HIDEG RÁNTÁSSAL SŰRÍTJÜK. 3 evőkanál olajat 1 evőkanál liszttel összekeverünk. A tűzről félrehúzott ételbe csurgatjuk, amit a tűzre visszatéve, kevergetve 2 percig forralunk.

10. SAJÁT ANYAGÁVAL SŰRÍTJÜK. A szárnyasraguleves nem a legjobb példa erre, ennek ellenére itt is használható. A merülőmixert a kész levesbe tesszük, és 3-4 tekeréssel a benne lévő zöldség egy kis részét összetörjük. Így ez sűríti a levest, se zsiradék, se liszt nem kell bele.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet tart, libazsíron főzze, hagyja ki belőle a cukrot és a lisztet. Sűrítésképpen merülőmixerrel törjön össze a levesben egy kevés zöldséget.
- Vegetáriusok hús helyett beáztatott, leszűrt szójakockával főzhetnek hasonlóan levest.
- Lisztérzékenyek kukoricaliszttel sűrítsék, de az is jó, ha merülőmixerrel törnek össze benne egy kevés zöldséget.

Klasszikus szárnyasraguleves (csirkeraguleves)

4-5 főre

Elkészítési idő: 1 óra illetve 1 óra 20perc

Egy adag: 335 kcal