



Hozzávalók:

4 egészen fiatal galambfióka (tisztítva, fagyasztva is kapható), 2 zsenge petrezselyemgyökér, 3-4 sárgarépa, 1-1 kis fej karalábé és zellergumó, kis darabka gyömbér, 1 közepes vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 10-15 szem fekete bors, só, 1 kis ágacska friss vagy 1 mokkáskanál őrölt rozmaring, késhegynyi sáfrányos szeklice, 4-5 karika csípős zöldpaprika, kb. 2 liter víz, 1 dl bölcskei rizling, 2-3 marék csigatészta

1. A galambokat szépen megtisztítjuk, fejüket, körmeiket levágjuk és eldobjuk. A szárnyasokat kettévágjuk. Az összes zöldséget megtisztítjuk, a petrezselyemgyökeret és a sárgarépákat hosszanti irányban két-három részre daraboljuk. A zellert és a karalábét négy darabra vágjuk. A meghámozott gyömbért karikákra vágjuk.
2. A galambokat annyi hideg vízben, amennyi bőven ellepi, feltesszük főni. Ha forr, a tetejét lehabozzuk, a készülő levest kis lángra állítjuk.
3. A megmosott vöröshagymát és fokhagymát héjastól hozzáadjuk, ahogyan az előkészített zöldségeket is. Néhány perc múlva az összes fűszert és a zöldpaprika karikákat beledobjuk, majd amikor fölforrt, megsózzuk (kezdjük 1 evőkanálnyival). Ezután kis lángon főzzük tovább, míg a galamb is megpuhul. Ez kb. 2 óra. A főzés vége előtt utanasózzuk, fűszerezük, a borral ízesítjük.
4. Közben enyhén sózott vízben kifőzzük a csigatészta. Mikor a leves megfőtt, leszűrjük.
5. Tálaláskor a forró levesbe a puha galamb mellé szedjük a zöldségeket és a csigatészta.

Jó tanács

- Főzés közben érdemes többször megkóstolni a levest, hogy elég sós e, mert a hús is, a zöldség is akkor finom igazán, ha elég sót magába szív. Ám ezt a levesből szedi föl, így azt utána kell sózni.
- Aki paleo étrendet, lisztmentes étrendet vagy tojásmentes diétát követ, tészta nélkül tálalja.

Rizlinges galambleves - készítette a Bölcskei Borbarát Klub

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 340 kcal