



Hozzávalók:

1 kisebb konyhakész házityúk, 4-5 sárgarépa, 3 petrezselyemgyökér, 1-1 kisebb zellergumó és karalábé, 1 kisebb paradicsom, 1 szelet zöldpaprika (tévépaprika), 1 nagyobb fej vöröshagyma, 3 tyúkhúsleveskocka, 1 evőkanál ételízesítő por, 15-20 szem fekete bors, só
a leves betétjéhez:
személyenként jó 1 evőkanál apró házi levestészta

1. A tyúkot alaposan szemügyre vesszük, ha maradt volna rajta toll, azt leszedjük. A fejét levágjuk, erről a csórt eltávolítjuk. A szárnyast 12 részre vágjuk. Ezt úgy kell, hogy a mellénél kezdve egy késsel vagy szárnyasollóval a szárnyast kettévágjuk. A feleket 6-6 részre daraboljuk: a szárnyait, a combjait és a mellét is 2-2 részre vágjuk.

2. A zöldségeket megtisztítjuk, a kétféle répát és a hagymát egészben hagyjuk, a többit félbevágjuk. Az így előkészített hozzávalókat egy nagy fazékba rakjuk, és hozzáadjuk a fűszereket meg az ízesítőket is. Annyi vizet öntünk rá, amennyi kb. 15 centire ellepi, és kezdésképpen 1 kiskanálnyi sót szórunk bele. Közepes lángon fölforraljuk. Fedetlenül — semmilyen húslevest nem főzünk fedő alatt, mert tapasztalat szerint akkor könnyebben zavaros lehet —, nagyon kis lángon, gyöngyöző forralással főzzük kb. 5 órán át, így lesz remek íze. Amikor kész, megkóstoljuk, ha kell, utánaízesítjük.

3. Tálaláskor külön kifőzött apró házi levestésztát rakunk bele.

Jó tanács

- Az eredeti recept szerint a tyúkkal együtt kb. fél kilónyi kakastaréjt is belefőzünk (már ha éppen kapható), így még finomabb és különlegesebb.
- Aki paleo életmódot folytat, leveskocka helyett házi ételízesítővel főzze, levestészta helyett édesburgonyából készült üvegtésztával tálalja.

8 főre

Elkészítési idő: 1 óra + 5 óra főzés

Egy adag (kakastaréjjal): 403 kcal • fehérje: 38,1 gramm • zsír: 19,7 gramm • szénhidrát: 18,2 gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 149 milligramm