

Tárkonyos vadraguleves cipóban tálalva



Hozzávalók:

40 dkg kicsontozott, érlelt őzcomb vagy -lapocka, 1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 babérlevél, 1 csapott kiskanál só, 2 közepes sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 20 dkg apró csiperkegomba (lehet másfajta is, például szegfűgomba), 15 dkg fagyasztott zöldborsó, 1 húskecska vagy 1 kiskanál ételízesítő por, 1 kiskanál mustár, fél citrom leve, késhegynyi őrölt fekete bors, fél mokkáskanál majoránna, 1 dl tejföl, 1 dl zsíros főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt, 1 kis csokor friss vagy 1 csapott kiskanál szárított tárkonylevél

a tálaláshoz:

4 zsemlebuci, 2 tojásfehérje

1. A húst megmossuk, leszárogatjuk, majd miután az inait, hártyáit lefejtettük, egycentis kockákra vágjuk. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk, a combbal együtt a megforrósított olajon kevergetve, közepes lángon 4-5 percig sütjük, pontosabban addig, amíg a hús körös-körül ki nem fehéredik. A babérlevelet beledobjuk, megsózzuk, egy kevés vizet öntünk alá, majd lefödve, kis lángon kb. 50 perc alatt majdnem puhára pároljuk, végül fedő nélkül zsírjára sütjük.

2. Amíg a hús készül, a zöldségeket megtisztítjuk. A sárgarépát meg a gyökeret a combhoz hasonló, egycentis kockákra vagy félkarikákra, a gombát cikkekre vágjuk. Mindezeket a hússal összekeverjük és 3-4 percig pirítjuk. Kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük, a zöldborsót beleszórjuk, a leveskockát belemorzsoljuk. Fölforraljuk, majd kis lángon kb. 20 percig főzzük, amíg minden meg nem puhul.

3. A mustárt a citrom levével, a borssal, a majoránnával meg egy kevés vízzel összekeverjük, és a levesbe öntjük. A tejfölt a tejszínnel meg a liszttel simára dolgozzuk. Egy kevés forró levest merünk rá, ami azért kell, nehogy a hideg habarást a forró leves összekapja. (Ha csomósnak tűnik, a biztonság kedvéért szűrjük át.) Ezután egyszerre a kis lángon fővő levesbe öntjük, és 2-3 percig forraljuk, hogy a leve kissé besűrűsödjön. A tárkonyt megmossuk, a leveleket a szárról lecsipkedjük, finomra vágjuk. A levesbe szórjuk, és épp csak 1-2 percig forraljuk benne. Azért ilyen rövid ideig, hogy a fűszer markáns zamata

megmaradjon.

Kivájt zsemlebuciban tálaljuk a következőképp. Amíg a leves fő, a bucik tetejéből jó ujjnyi szeletet levágunk, majd a belsejüket kiskanállal úgy kaparjuk ki, hogy kb. ujjnyi vastag faluk maradjon. A tojásfehérjéket egy pohárban villával elkeverjük, majd a bucik belsejét kikenjük vele, és kb. 1 órán át hagyjuk, hogy a fehérje megszilárdulhasson. Ez a kis trükk azért kell, mert a fehérje vékony „lakként” 15-20 percre megvédi a buci belsejét, hogy az a belemert forró levestől ne ázzon el azonnal. Tálalhatjuk hagyományos módon, levesescsészékben is.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 491 kcal