



Hozzávalók:

1 kg velőscsont, só, 40-50 dkg marhafartó,
3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, egy-
egy darabka zeller, karalábé és
kelkáposzta, 1 kisebb vöröshagyma, 1
gerezd fokhagyma, néhány szem fekete
bors, 15 dkg cérnametélt

a tetejére:

fél csokor metélőhagyma

a tálaláshoz:

néhány szelet pirítós

1. A velőscsontot leforrázzuk, leöblítjük, végeit, ahol a velő van, enyhén besózzuk. Egy fazékba téve, bő 2,5 liter hideg vízzel fölöntjük. A fartót hozzáadjuk, majd a hagyományos húsleveshez hasonlóan bezöldségeljük, fűszerezük és megfőzzük.

2. Tálaláskor minden tányérba egy-egy szelet főtt fartót fektetünk, a földarabolt puha zöldséget meg az időközben kifőzött cérnametéltet melléhalmozzuk, és a leszűrt, forró húslevest rámerjük. A tetejét a fölaprított metélőhagymával megszórjuk. A velőt külön tálkában, pirítóssal kínáljuk hozzá, de az eredeti recept szerint ecetes torma is jár mellé.

Jó tanács

- Aki paleo vagy lisztérzékeny étrendet követ, cérnametélt helyett édesburgonyából készült üvegtésztával, pirítós nélkül tálalja.

4-5 főre

Elkészítési idő: 2 óra 30 perc

Egy adag: 464 kcal