



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 1 nagy csokor petrezselyem, 2 közepes sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 4 evőkanál olaj, 1-1 csapott kiskanál ételízesítő por és só, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista a májgaluskához:

1 zsemle, 20 dkg darált csirkemáj (sertés vagy marha is lehet), 1 tojás, 2-2 púpozott evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is jó) és zsemlemorzsza, fél-fél kiskanál só és majoránna, fél mokkáskanál őrölt fekete bors

a tetejére:

fél csokor petrezselyem

1. A leveshez való összes zöldséget megtisztítjuk. A hagymát meg a petrezselymet finomra aprítjuk, a sárgarépát és a gyökeret félkarikákra vágjuk (először hosszában elfelezzük, ezután szeleteljük föl).

2. Egy lábasban az olajon, közepes lángon a hagymát a petrezselyem felével együtt megfuttatjuk, és egy jó evőkanálnyi kiveszünk belőle a májgaluskához. A lábasban maradóhoz a zöldséget hozzáadjuk, kevergetve 1-2 percig pirítjuk - vigyázva nehogy megégjen -, majd 1,5 liter vízzel fölöntjük. Nagy lángon fölforraljuk. Megsózzuk, az ételízesítővel és a paprikakrémmel ízesítjük, és lefödve, kis lángon kb. 15 perc alatt puhára főzzük.

3. Közben a zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, és a darált májjal, a tojással, a liszttel

meg a zsemlemorzzával összedolgozzuk, megsózzuk, majoránnával fűszerezzük, megborsozzuk, a félretett hagymás petrezselyemmel ízesítjük. A hagyományos galuskához hasonlóan, vagyis vágódeszkáról vagy speciális szaggatón át szaggatjuk a levesbe; de talán még szebb, ha két a levesalapba mártott kiskanál segítségével - ezek közt formázva - szaggatjuk a puha zöldséghez.

Közepes lángon 4 percig főzzük, végül a maradék petrezselyemmel behintve tálaljuk.

Jó tanács

- Célszerű egyszerre dupla mennyiséget bekeverni a májas masszából, ennek felét vízben külön kifőzni, majd leszűrni, lehűteni és lefagyasztani.
- Ha gombócot akarunk készíteni, akkor legalább még 2 evőkanálnyi zsemlemorzsza kell a májas masszához, hogy keményebb, formázható legyen.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 359 kcal • fehérje: 20,0 gramm • zsír: 14,2 gramm • szénhidrát: 37,8 gramm • rost: 5,4 gramm • koleszterin: 343 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.