

Citromos, tárkonyos csirkeleves



Hozzávalók:

1 kg csirkefelsőcomb, 1 vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 babérlevél, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 kisebb sárgarépa, 30 dkg csiperkegomba, 30 dkg fagyasztott zöldborsó, 2 dl zsíros főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt, fél citrom leve, 1 evőkanál mustár, 1 kiskanálnyi fölaprított friss vagy feleannyi szárított tárkonylevél

1. A combokat lebőrözzük, kicsontozzuk, húszakat egycentis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, az olajon, közepes lángon megfonnyasztjuk. A húst rádobjuk, kevergetve kb. 3 perc alatt fehéredésig sütjük. A babérlevelet hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk. Egy kevés vizet öntünk alá és lefödve kb. 30 percig pároljuk.
2. Ezalatt a répát meg a gombát megtisztítjuk, az előbbi egycentis kockákra, az utóbbit szeletekre vágjuk. Mindkettőt a csirkéhez adjuk, 4-5 percig pároljuk, majd 0,8-1 liter vízzel fölöntjük. 5 percnyi főzés után a zöldborsóval gazdagítjuk.
3. A tejszínt a liszttel, a citrom levével meg a mustárral simára keverjük, a levest ezzel sűrítjük. 2 percnyi főzés után a finomra vágott tárkonnyal fűszerezzük.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett liba vagy sertézsírral, tejföl, tejszín és liszt nélkül főzze, esetleg kókuszsűrítőmennyel ízesítse.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 616 kcal