



Hozzávalók:

50 dkg kicsontozott báránycomb vagy lapocka, 1 kis vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma (el is maradhat), 1 evőkanál só, 1 mokkáskanál szegfűbors, 1-1 kiskanál kakukkfű és tárkony, 1 hegyes édes zöldpaprika, 2-2 sárgarépa és petrezselyemgyökér, 4-5 csiperkegomba, 15 dkg fagyasztott zöldborsó, 2 dl tejföl, 1 evőkanál finomliszt, 1 kis citrom leve

1. A húst lehártyázzuk, 1 centis kockákra vágjuk. A hagymát finomra aprítjuk, az olajon, lábasban megfonnyasztjuk. A hússal és a zúzott fokhagymával még 4-5 percig pirítjuk.
2. Bő 1,5 liter vízzel fölöntjük, megsózzuk, szelíden befűszerezzük, fölforraljuk. A paprikát egészben, a kétféle répát félkarikákra vágva adjuk hozzá. Lefödve, kis lángon kb. 1 óra alatt puhára főzzük. A főzés végefelé a cikkekre vágott gombát és a még fagyos borsót is belefőzzük.
3. A tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a forró levesből - a sűrűje nélkül - belemerünk, így öntjük vissza a többi leveshez. Kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt a leve kissé besűrűsödik. Citromlével ízesítjük.

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 30 perc

Egy adag: 535 kcal