



Hozzávalók:

3 konyhakész báránycsülök (90 dkg), 1 csapott evőkanál só, fél mokkáskanál sáfrány (lehet a lényegesen olcsóbb sáfrányos szeklice is), 1-2 babérlevél, 1 kiskanál egész fekete bors, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezdfokhagyma, 3 sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 2-3 csiperkegomba
a tálaláshoz: cérnametélt

1. A csülköket 2 percre forrásban lévő vízbe rakjuk. Kiemeljük, leöblítjük, majd 2,5 liter tiszta hideg vízben, egy fazékban feltesszük főni. Amikor forr, kis lángra állítjuk. 10-15 perc elteltével esetlegesen keletkező szürke habját leszedjük.
2. Megsózzuk, a sáfránnyal, a babérlevéllel és a borssal fűszerezzük. A hagymát jól megmossuk, héjastól a húshoz adjuk. A fokhagymát, a répát és a gyökeret megtisztítva, egészben rakjuk bele, ahogyan a gombát is.
3. Kb. 1 órán át főzzük, ezalatt a kis csülök vajpuhák lesznek. A tűzről levéve 10-15 percig pihentetjük, azután leszűrjük. A húst kicsontozva, földarabolva belerakjuk, ahogyan a puha répát, gyökeret és gombát is. Jól megforrosítva, külön kifőzött cérnametélttel tálaljuk.

Jó tanács

- Takarékos megoldás, ha a puha báránycsülköket nem a levesben, hanem azután, főfogásként kínáljuk, például pékné módozatban besütve.
- Aki paleo életmódot folytat, levestészta helyett édesburgonyából készült üvegtésztaival tálalja.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú illetve tojásmentes diétát tart vagy lisztérzékeny, a cérnametéltet (beleértve minden más tésztát is) hagyja ki belőle.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 243 kcal