

Bárányhúsos sárgaborsóleves



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

20 dkg sárgaborsó, 60 dkg csontos bárányhús, kb. 1 csapott evőkanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors

a leves betétjéhez:

5 dkg vaj, 2 zsemle

1. A főzést megelőző este a sárgaborsót hideg vízbe áztatjuk. Igazából a húst is megfőzhetjük előre, hogy másnap ezzel se menjen az idő. Ehhez kb. 3 centis darabokra vágjuk - ahogy a csont engedi, megmossuk, egy fazékba rakjuk, 2,5 liter vizet öntünk rá, és fölforralljuk. 10-15 percig kis lángon főzzük, közben a tetején keletkező szürkés habot leszedjük róla. Ezután megsózzuk, megborsozzuk, kis rést hagyva leföldjük, és bő 1 órán át, a hús puhulásáig főzzük. Levében húlni hagyjuk.
2. Másnap a borsót leszűrjük, a hús főzőlevét rászűrjük, feltesszük főni. Ha forr, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, és addig főzzük, míg megpuhul, ez 45-50 perc. Ekkor habverővel pürévé keverjük. Közben ha kell, 2-3 deci vízzel hígíthatjuk, hogy püréleves sűrűségű legyen. Ha kell, utanasózzuk, borsozzuk.
3. A puha húst a sárgaborsólevesbe rakjuk, megforrosítjuk. Vajban pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

5 főre

Elkészítési idő: kb. 2,5 óra + a borsó áztatása

Egy adag: 412 kcal • fehérje: 26,5 gramm • zsír: 18,9 gramm • szénhidrát: 33,8 gramm • rost: 9,9 gramm • koleszterin: 79 milligramm