

GULYÁSLEVES GAZDAGON, DE NEM CSAK HÚSSAL

Hozzávalók 4 főre:

20 dkg sertéscomb vagy lapocka

40 dkg burgonya

10 dkg sárgarépa

10 dkg petrezselyem

10 dkg karfiol

5 dkg zeller

5 dkg vöröshagyma

2-3 gerezd fokhagyma

2-3 lecsópaprika (mirelit is lehet)

ízlés petrezselyemzöld, zellerzöld

1 kiskanál olaj

2-3 kiskanál só-kószoljuk

fűszerek: fűszerpaprika, kurkuma, babérlevél, bors, borsikafű, majoranna,

Elkészítés:

A hús kockára vágjuk. A zöldségeket mossuk, tisztítjuk és daraboljuk. A burgonyát kockára, a gyökérzöldségeket karikára, a karfiol kisebb rózsákra szedjük, a hagymát és a petr. zöldet apróra vágjuk. Egy nagy fazékban az olajon megdinszteljük a hagymát kis sóval és vízzel, majd hozzákeverjük a fűszerpaprikát. Felöntjük kis vízzel, beletesszük a húst és még annyi vizet, hogy ellepje. Fűszerezzük sóval, borssal, és hozzáadjuk a lecsópaprikát. Fedő alatt főzzük forrástól számítva kb. 25-30 percet. Vagyis készítünk egy pörköltet. Ezután hozzáadjuk a burgonyát, a gyökérzöldségeket, a fokhagymát, fűszerezzük a kurkumával, babérral, borsikafűvel, majorannával, sózzuk és felöntjük annyi vízzel (kb. 2 l) hogy bőségesen ellepje. Főzzük a forrástól számítva kb. 20 percig. A karfiolt 10 perccel a vége előtt adjuk hozzá. A levest kószoljuk, ha szükséges picit sózhatjuk. Mikor a burgonya puha, készen van a levesünk. Legvégül megszórjuk az aprított petrezselyemzölddel.

KARFIOLGULYÁS

Hozzávalók 4 főre:

40 dkg karfiol

15 dkg sárgarépa

15 dkg petrezselyem

5 dkg zeller

5 dkg vöröshagyma

2-3 gerezd fokhagyma

2-3 lecsópaprika (mirelit is lehet)

ízlés petrezselyemzöld, zellerzöld

1 kiskanál olaj

1-2 kiskanál só-kószoljuk

fűszerek: fűszerpaprika, kurkuma, (gyömbér), babérlevél, bors, borsikafű, majoranna,

Elkészítés:

A zöldségeket mossuk, tisztítjuk és daraboljuk. A gyökérzöldségeket karikára vagy kockára, a karfiol kisebb rózsákra szedjük, a hagymát és a petr. zöldet apróra vágjuk. Egy fazékban az olajon 2-3 perc alatt picit átpirítjuk a gyökérzöldségeket, majd hozzákeverjük a hagymát, és kis sóval és vízzel tovább dinszteljük, míg a hagyma kissé összeesik. Ekkor hozzákeverjük a fűszerpaprikát és felöntjük 1,5 l vízzel, fűszerezzük. Hozzáadjuk még a fokhagymát és a lecsópaprikát. Fedő alatt főzzük forrástól számítva kb. 15-20 percet. A karfiolt ezután adjuk hozzá, és főzzük még kb. 10-15 percig, hogy ne főjön nagyon puhára. A levest kószoljuk, ha szükséges picit sózhatjuk. Legvégül megszórjuk az aprított petrezselyemzölddel.

Mindkét levest fogyaszthatjuk egytálételként, ekkor főzzünk bele tésztát, gabonát. Ha viszont követi egy kis pogácsa vagy egyéb tésztás étel, a levesben a zöldségek domináljanak tészta nélkül.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK ÉS SZÉP, TARTALMAS NYÁRI SZÜNIDŐT!