

FRISS, ZSENGE ZÖLDBORSÓLEVES

Hozzávalók 4 adaghoz:

32 dkg friss zöldborsó, vagy mirelit

2-3 db kisebb új sárgarépa (kb. 10- 12 dkg), de jó a régi vagy mirelit is

1-2 db (8-10 dkg) fehérrépa

1 kisebb db vöröshagyma

1 csokor petrezselyem

1 ek repce- vagy olívaolaj (vagy zsír, kókuszszír)

só, fűszerpaprika, borsikafű

1.5 l víz

Levesbetétnek tészta, galuska, rizs, köles, bulgur,...

Elkészítés:

A zöldségeket mossuk, megtisztítjuk és daraboljuk: a répát, fehérrépat kiskockára vagy karikára, a hagymát és a petrezselyemzöldet 2-3 ág kivételével apróra aprítjuk. Én mirelit darabolt petrezselyemgyökeret használtam. Egy fazékba öntjük az olajat, majd a sárgarépát és fehérrépat, picit sózzuk és 1-2 percig pirítjuk, folyamatos keverés mellett. Emésztőrendszeri problémáknál inkább kis víz hozzáadása mellett pároljuk. Mehet hozzá a hagyma, 1-2 perc dinsztelés, kevergetve.

Hozzákeverjük a fűszerpaprikát és felöntjük a vízzel. Mehet hozzá a zöldborsó, pár szál petrezselyemzöld, sózzuk, fűszerezzük a borsikafűvel. Zsenge és mirelit alapanyagoknál nem kell hosszú főzési idő, 10-15 perc. Ha régi a gyökérzöldség, akkor a zsenge zöldborsót csak kb. 15 perc főzés után adjuk a leveshez, és akár 5-10 perc elég is neki. Ha a tésztát is belefőzzük, akkor kb. 3-4 perccel a főzés vége előtt adjuk a leveshez, hogy a zöldségek ne puhuljanak túlságosan meg. A galuskának nem kell igazán főzési idő, csak míg feljön a leves felszínére. A bulgur megpuhul a lezárt forró levesben is. A rizsnek kell hosszabb idő, 7-8 perc, de áztatással csökkenthetjük. Az aprított petrezselyemzöldet csupán tálalás előtt adjuk a leveshez.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!