



"F?zz az egészségedért" 3. recept - Currys hagymaleves

2009 július 31. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

Nagyon szeretjük a leveseket, ritkán telik el úgy nap, hogy ne f?zzek délben valamilyet. Amikor elkezdtem az interneten barangolni, sok időt töltöttem azzal, hogy keressek újabb recepteket, hogy ne csak 10-12 fajta leves forduljon elő nálunk.

Vannak kicsit bonyolultabbak, amihez több id? kell, és vannak gyorsan elkészíthet?k - ez a mai az utóbbihoz tartozik.

Hozzávalók 4 személyre:

10 gerezd fokhagyma (40 Ft)

4 dkg vaj vagy margarin (60/25 Ft)

2 ev?kanál liszt (5 Ft)

1 púpos kávéskanál méz (10 Ft)

1 mokkáskanál szerecsendió (5 Ft)

1 fél mokkáskanál fehér bors (5 Ft)

1 kávéskanál currypor (10 Ft)

kevés ?rölt római kömény (5 Ft)

4 dl húsleves (lehet leveskockából is) (25 Ft)

5 dl tej (100 Ft)

1 kisebb csomag petrezselyemzöld (20 Ft)

A fokhagymát kopréselem, a meleg zsiradékba teszem, mennek utána a f?szerek is. Pár keverés után hozzáadom a mézet, majd megy bele a liszt is, ezzel kb. 1 percig pirítom. Apránként felengedem a hideg levessel (vagy a vízzel és a leveskockával), de közben keverni kell folyamatosan, hogy ne legyen csomós, majd a tejet is hozzáadom. Ha felforrt, megkóstolom, és sózom, ha kell. 10 perc múlva kész.



Ha elzártam, teszek hozzá apróra vágott petrezselyemzöldet. Pirított zsemlekockával esszük.

(Bekerülési költség nagyjából: 280 Ft, + a zsemlekockák megszáradt kenyérből)

Szerző: Kata a KataKonyhából

<http://katakonyha.blogspot.com>



Ajánló