



## Spárgaszezon\_Tavaszi nyúlleves

2011 május 21. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A magyar konyhában újabban reneszánszát éli a feledés merült nyúlhús – nagyon helyesen! A nyúl egészséges, húsa könnyű és fehér, elkészítési módjainak száma igen változatos.

Itt egy jó példa, hogy kitűnő raguleves készíthető belőle a megszokott pörkölt és sült mellett!

*Néhány okos gondolat a mellőzött nyúlhúsról: a többi - ismert és gyakrabban fogyasztott - húsfélékkel*

összehasonlítva a nyúlhús kedvezőbb beltartalmi értékekkel rendelkezik. Energiatartalma alacsony, ezért ajánlott alapanyaga lehet a fogyni vágyók étrendjének. Jelentős fehérjetartalmának és kedvező aminosav-összetételének köszönhetően kiválóan alkalmas a fejlődésben lévő gyermekek, illetve beteg emberek fokozott fehérjeszükségletének biztosítására. Alacsony zsír- és koleszterintartalma, optimális zsírsavösszetétele révén csökkentheti az elhízás, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. Alacsony a nátriumtartalma, ezért fogyasztása ajánlott a magas vérnyomás megelőzésére, illetve a betegség kezelésére is. Jelentős forrása a B-vitamin-csoport tagjainak. Egy adag, azaz 100 g nyúlhús elfogyasztása például a vérképzéshez nélkülözhetetlen B12-vitaminból egy egészséges felnőtt átlagos napi szükségletet képes fedezni. Jelentős továbbá a szervezetünk számára jól hasznosítható vastartalma is, ezért ideális várandós kismamák, kisbabák, illetve vérszegény betegek számára. A nyúl májában számottevő mennyiségben található A-vitamin, amely antioxidáns hatása révén védi szervezetünket a környezet káros hatásai miatt képződő ún. szabad gyökökkel szemben; ugyanakkor a máj fogyasztása - különösen várandósok számára - korlátozott mennyiségben, havonta 1-2 alkalommal ajánlott.

### **Tavaszi nyúlleves**

Hozzávalók:

- 1 házinyúl aprólékja (mellső lába, bordái, has felőli része)
- 1 fej vöröshagyma
- 2 szál természetes sárgarépa
- 1 szál természetes petrezselyem
- 1 gumó karalábé
- 3 darab kisebb burgonya
- 15 dkg zöldsparagya
- 1 púpos ek. ételkéményt
- 2 dl tejföl
- 1 citrom leve
- só, szemes bors (sok!)



A húst megmossuk, darabokra vágjuk. A zöldségeket megtisztítjuk, azokat is feldaraboljuk. Egy nagy lábasba pakolunk a burgonya és a spárga kivételével mindent, és húsleveshez hasonló módon, csendes forrásban tartva, komótosan megfőzzük. Ha már majdnem készre főtt a hús, hozzáadjuk a kockázott burgonyát. Eleget most megsózni. Tovább főzzük. A spárgát is feldaraboljuk, s csak a főzés legvégén adjuk a leveshez, mert míg kiforr a habarással, annyi idő tökéletesen elég neki!

Az ételkéményt hideg vízzel, majd a tejjel simára keverjük, folyamatos kavargatás mellett a leveshez csorgatjuk. Belefacsarjuk a citrom levét, és készre forraljuk.

**Tipp és trükk:** a szemes borsot zárjuk teatojásba vagy kis túlldarabba, mert a végén lehet egyenként kihálászni!

Szerz?: 5PL

További receptek, információk itt találhatóak:

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>

[Tweet](#)



DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyaláztatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló