

Kínai kel-leves

Könnyen és gyorsan elkészíthető, egészséges, kiváló méregtelenítő és emésztést segítő hatással rendelkező levest főzhetünk kínai kelből, amit akár dunsztolással tartósíthatunk is. A gyömbér segíti az emésztést, használatával az arra érzékenyeknél elkerülhető a kel okozta kellemetlen puffadás.

Hozzávalók:

- 1 fej kínai kel
- 2 liter húsleves alaplé (készíthetjük leveskockából is)
- 3 gerezd apróra vágott fokhagyma
- 1/2 evőkanál apróra vágott friss gyömbér
- 1 zellerszár
- 4-5 sárgarépa
- 1/2 dl olíva olaj
- Ízlés szerint só, frissen őrölt színesbors, őrölt pirospaprika

Elkészítés:

Az olajban közepes lángon fonnyasszuk meg az felszeletelt százzellert, a kockára vagy karikára vágott sárgarépát, az apróra vágott friss gyömbért, és őröljünk rá egy kevés színesborsot. Ha a sárgarépa kissé megpuhult, hozzáadhatjuk az apróra vágott fokhagymát is, így nem keseredik meg.

Öntsük föl a húsleves alaplével, majd az egészet forraljuk föl. Közben tisztítsuk meg, hosszában vágjuk négy felé és csikokra szeleteljük fel a kínai kelt. Adjuk a kelt a gyöngyözően forró leveshez. Ne főzzük túl, hogy a kel kissé ropogós maradjon. Kóstoljuk meg, és ha szükséges (a húsleves alaplé sótartalmától függően), ízesítsük sóval, borssal, kevés őrölt pirospaprikával. A forró levest 7 dl-es befőttesüvegekbe töltve, száraz dunsztba téve, vagy automata befőző készülék segítségével tartósíthatjuk.

P.E.



Több 10 000 cikket
tartalmazó agrárhír-archívum

magyarmezogazdasag.hu - az Agrárhírportál

