Spárgaszezon_Tavaszi nyúlleves

2011 május 21. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

-
-
-

- 0

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

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

Itt egy jó példa, hogy kit?n? raguleves készíthet? bel?le a megszokott pörkölt és sült mellett!

Néhány okos gondolat a mell?zött nyúlhúsról: a többi - ismert és gyakrabban fogyasztott - húsfélékkel összehasonlítva a nyúlhús kedvez?bb beltartalmi értékekkel rendelkezik. Energiatartalma alacsony, ezért ajánlott alapanyaga lehet a fogyni vágyók étrendjének. Jelent?s fehérjetartalmának és kedvez? aminosav-összetételének köszönhet?en kiválóan alkalmas a fejl?désben lév? 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 megel?zésére, illetve a betegség kezelésére is. Jelent?s forrása a B-vitamin-csoport tagjainak. Egy adag, azaz 100 g nyúlhús elfogyasztása például a vérképzéshez nélkülözhetetlen B12-vitaminból egy egészséges feln?tt átlagos napi szükségletet képes fedezni. Jelent?s továbbá a szervezetünk számára jól hasznosítható vastartalma is, ezért ideális várandós kismamák, kisbabák, illetve vérszegény betegek számára. A nyúl májában számottev? mennyiségben található A-vitamin, amely antioxidáns hatása révén védi szervezetünket a környezet káros hatásai miatt képz?d? ún. szabad gyökökkel szemben; ugyanakkor a máj fogyasztása - különösen várandósok számára - korlátozott mennyiségben, havonta 1-2 alkalommal ajánlott.

Tavaszi nyúlleves
Hozzávalók:

1 házinyúl aprólékja (mells? lába, bordái, has fel?li része)
1 fej vöröshagyma
2 szál termetes sárgarépa
1 szál termetes petrezselyem
1 gumó karalábé
3 darab kisebb burgonya
15 dkg zöldspárga
1 púpos ek. ételkeményít?
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 megf?zzük. Ha már majdnem készre f?tt a hús, hozzáadjuk a kockázott burgonyát. Elegend? most megsózni. Tovább f?zzük. A spárgát is feldaraboljuk, s csak a f?zés legvégén adjuk a leveshez, mert míg kiforr a habarással, annyi id? tökéletesen elég neki!

Az ételkeményít?t hideg vízzel, majd a tejföllel 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 tülldarabba, mert a végén lehet egyenként kihalászni!

Szerz?: 5PL
További receptek, információk itt találhatóak:

http://maxkonyhaja.blogspot.com/
http://thechefviki.blogspot.com/
http://garffyka.blogspot.com/

Ajánló