



## 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 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 megelőzésére, 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 természetes sárgarépa
- 1 szál természetes petrezselyem
- 1 gumó karalábé
- 3 darab kisebb burgonya
- 15 dkg zöldspárga
- 1 púpos ek. ételkéményít?
- 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 ételkéményít? 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 kihalászni!

Szerz?: 5PL

*További receptek, információk itt találhatóak:*

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

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

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



**Ajánló**