



Max konyhája - Hideg meggyleves

2009 július 17. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Ideális nyári leves, amihez nem kell ebben a hőségben órákat a konyhában eltölteni. És hogy egy kicsit könnyebb legyen, nem liszttel habarjuk be, hanem keményítéssel sűrítjük. Ettől ugyan nem lesz light, de a wellness kategóriába belefér.

Meggyleves by Max



hozzávalók:

500 gr magozott meggy (a magja is kell azt tegyük félre magozásnál, válasszuk el a kacsától)

1 citrom

1,5 dl vörösbor

1-1 mk őrölt gyömbér és fahéj

6-7 db szegfűszeg

2 dl tejföl

1 ek keményít?

cukor és só

A magokat a borral, egy csipet sóval és 2 ek cukorral felteszem főzni. Bele karikázom a citrom felét, és bele teszem a gyömbért, a fahéjat és a szegfűszeget. Ezekkel forralom 4-5 percet, majd takarékra teszem.

A meggyet egy fazékban annyi vízzel, ami még nem lepi el, elkezdem főzni. Teszek bele 3-4 ek cukrot és a maradék citromot karikázva.

Szép lassan felforralom, közben kikeverem a tejfölt ugyanannyi vízzel és a keményít?vel.

A magnak a levét rász?röm, megkóstolom, ha kell utána ízesítek, és bes?rítem a vizes-tejes- keményít?vel. Addig melegítem, míg elkezd buborékozni, és akkor már elzárhatom az energiát.



Kih?töm, és hidegen tálalom.

Isteni ezekben a kánikulákban.

Jó étvágyat hozzá!



Max

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

Szerző? a Flag Polgári Műhely tagja

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



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló

