ZÖLDSÉGLEVES RECEPT

Zöldségleves hosszú ideje szerepel a családi receptek között. Gyakran kerül az asztalra, mivel nagyon szeretjük és a hozzávalók általában megtalálhatók az éléskamrában. Egyszerre általában nagyobb mennyiséget készítek, mivel a velünk együttlakó lányunk családjának is gyakran főzök és megesik, hogy két napra is elegendő mennyiség készül. Az egyes zöldségek mennyisége változtatható. Az alábbiakban a szokásosan használt mennyiségeket adom meg.

Hozzávalók:

4 db. közepes méretű répa
1 szál közepes méretű fehérrépa
Fél közepes méretű zeller
3 db közepes méretű burgonya
Fél közepes méretű kelkáposzta
20 dkg zöldborsó (télen fagyasztott)
1 db közepes méretű hagyma
4 gerezd fokhagyma
3 db zöldpaprika (nyári időszakban)
1 db pici paradicsom (most a beérett zöldparadicsomot használtam)
Néhány szál aprított petrezselyem
Kis csokor metélő hagyma
Frissen őrölt bors
Só ízlés szerint
Kiskanálnyi sáfrány
Kis kávéskanálnyi zsiradék (Én legtöbbször kókuszzsírt használok, amiből kevesebb is elég, mint pl. a napraforgó olajból.

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítjuk, kívánt alakura felvágjuk és kevés zsiradékon pár percig pároljuk (a kelkáposzta nélkül), majd vízforralóban melegített vízzel felöntjük. Hozzáadjuk a fűszereket és addig főzzük, amíg a zöldég ropogósra fő. Ne főzzük túl a zöldségeket, mert akkor azok vitamintartalma drasztikusan csökken. A kelkáposztát csak a végén adjuk hozzá. Főzéséhez néhány perc is elég. Ha szükséges, akkor még egy kis vízzel felöntjük. Tálaláskor adjuk hozzá az aprított petrezselymet és a metélő hagymát. Más zöldségeket is adhatunk a leveshez (pl. gomba, kelbimbó, brokkoli, stb.). Ha gyerekek is esznek a levesből, akkor házi csigatésztát is főzök a levesbe.
A család apraja és nagyja is nagyon szereti. Akár ünnepi menü leveseként is felszolgálhatjuk. Ne felejtsük el, hogy a sokféle zöldség rengeteg vitamint is tartalmaz, ezért nagyon egészséges.

Költség: 1000 Ft

Költség egy főre: 150 Ft

Elkészítési idő: Kb. 1 óra