

Krémlevesek zöldségből, gyümölcsből

Ismét divatosak a krémlevesek. Nemcsak az éttermek kínálatában jelent meg Erdély-szerte, hanem egyre többen készítik odahaza is. A Magyarországon régebb óta elterjedt leveseket

gyakorlatilag nagyon sokféle zöldségből és gyümölcsből készíthetjük tejtermékkel, tojássárgával sűrítve.

GYÖRGY OTTILIA

Sütőtökös-babos krémleves

Hozzávalók: 15 dkg sütőtök, 10 dkg szemes bab (beáztatva egy éjszakára) 1 nagy fej hagyma, 2 cikk fokhagyma, 1/2 teáskanál őrölt kurkuma, 1/2 teáskanál koriander mag összetörve, 1/2 teáskanál római kömény, 10 dkg konzerv paradicsom (hámozott), só, bors, kevés olaj, petrezselyemzöld, tökmag, főzőtejszín
Elkészítés: A sütőtököt meghámozzuk és kockára vágjuk. A beáztatott babot sós vízben előfőzzük. Kevés olajban a 2 féle hagymát aprítva megdinszteljük, megszórjuk a fűszerekkel, majd hozzáadjuk a babot és a sütőtököt, felöntjük kb. 2 dl vízzel és a paradicsommal. Addig főzzük, amíg megpuhul a bab és a sütőtök. Amikor elkészült, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, összeturmixszoljuk. Tálaláskor pirított tökmaggal megszórjuk, illetve főzőtejszínt csepegtetünk rá.



Kurkumás szárzellerkrémleves pirított dióval

FOTÓK: GYÖRGY OTTILIA

Hozzávalók: 1 tasak szárzeller (kb. 50 dkg), 2 darab krumpli, 1 fej hagyma, 1 evőkanál vaj (vagy olaj), 2 evőkanál őrölt kurkuma, só, fehér bors, 1 teáskanál házi ételízesítő, ízlés szerint gyömbér (elhagyható, ha nincs), 2 dl főzőtejszín, 5 dkg dió
Elkészítés: A zellerszárazakat megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk, majd 1–2 evőkanál vajon pároljuk, hozzáadjuk a hagymát és együtt pároljuk. Közben a krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, és a zellerhez keverjük. Felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, sózzuk és borsozzuk, hozzáadjuk az ételízesítőt, a gyömbért és a kurkumát, majd puhára főzzük. Amikor a zöldségek megpuhulnak, botmixerrel pépesítjük, majd a tejszínt hozzáöntjük és



összemelegítjük. A diót száraz serpenyőben megpirítjuk és a leveshez kínáljuk. Pirított kenyérkockát is adhatunk mellé.

Fokhagymás padlizsán krémleves pirított császárszalonnával



Hozzávalók 4 személyre: 2 nagyobb padlizsán, 1 nagy paradicsom, 4 cikk fokhagyma, 1 fej hagyma, 1 dl tejszín, 2,5 dl zöldség alaplé (de lehet vízzel is készíteni), só, kevés olívaolaj; a tálaláshoz 10 dkg császárszalonna
Elkészítés: A padlizsánokat egy fémlapon, közepes lángon megsütjük. Hűlni hagyjuk. Amikor kihűlt meghámozzuk a padlizsánt és kockára vágjuk. Egy edényben kevés olajat hevítünk, az apróra vágott hagymát megpároljuk benne, hozzáadjuk a padlizsánt és a maghámozott, kockára vágott paradicsomot. Felöntjük alaplével és vízzel, sózzuk és rövid ideig főzzük. Belerakjuk a meghámozott apróra vágott fokhagymát, majd botmixerrel pürésítjük. Végül a tejszínnel dúsítjuk. Tálaláskor pirított császárszalonnát kínálunk hozzá vagy sajtos pirítóst.

Kakukkfűves sültkarfiol-krémleves



Hozzávalók 4 személyre: 1 fej karfiol, 1 fej hagyma, 3 cikk fokhagyma, olívaolaj, só, bors, kakukkfű ízlés szerint, 1 liter húsalaplé, 15 dkg cheddar sajt, reszelve, pirított bagett szeletek a tálaláshoz valamint 2 dl tejföl
Elkészítés: A sült előmelegítjük 200 fokra. A karfiolt leszedjük a torzsjáról és rózsákra szedjük. A fokhagymát megpucoljuk. A karfiolt és a fokhagymát meglocsoljuk olívaolajjal, megszórjuk sóval és kakukkfűvel és egy tepsibe rakjuk, 30 percig sütjük. Közben elkészítjük az alaplevet. Meghámozzuk a hagymát, és apróra vágjuk. Kevés olajban megpároljuk, felöntjük alaplével, fűszerezük kakukkfűvel, borssal és sóval ízesítjük, majd amikor a karfiol-fokhagyma megsült, hozzáadjuk a reszelt sajtot, a levest turmixoljuk, és tálaláskor tejfölt adhatunk hozzá. Pirítóssal fogyasztjuk.

Csokoládés almaleves



Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg nyári alma, 8 dl víz, 7 dkg barna cukor, 2 rúd fahéj, csipet só, fél tasak csokoládés pudingpor, 2 dl tej, 3 tojás fehérje, pici só, ízlés szerint porcukor
Elkészítés: Az almákat meghámozzuk, kivágjuk a magházat, felcikkezzük, és a cikkeket is félbe vágjuk. Az almákat vízben főni tesszük. Hozzáadjuk a cukrot, a sót és a fahéjat. Felfőzzük, majd le vesszük a tűzről, kivesszük a fahéjat és összeturmixoljuk. Míg az alma fő, a pudingport csomómentesre keverjük a tejjel, hozzáadjuk az almapéphez, visszatesszük a tűzre és besűrítjük. Hidegen is tálalhatjuk az elkészült pudingos almalevest. Tálalás előtt a tojások fehérjét habbá verjük, ízlés szerint tehetünk hozzá porcukrot, amikor jó kemény a habja, mikrohullámú sütőbe betoljuk 1 percre. Ezután madárkakat szaggatunk ki belőle és a leveshez adjuk.

Újragondolt tárkonyos krumplikrémleves

Hozzávalók: 1 g burgonya, 3 liter alaplé, 2-3 cikk fokhagyma, ízlés ecetes tárkony, 1 dl tejszín, só, bors, császárszalonna, kevés olaj, újhagyma
Elkészítés: A burgonyát meghámozzuk és kockára vágjuk, a fokhagymát megpucoljuk és a tárkonnyal együtt apróra vágjuk. Az alaplé felforraljuk, hozzáadjuk a burgonyát, sózzuk és borsozzuk, majd puhára főzzük és összeturmixszoljuk. Végül hozzáadjuk a tejszínt. Pirított császárszalonnával és apróra vágott zöldhagymával fogyasztjuk.



Saláta krémleves muffintojással

Hozzávalók: 5 dkg vaj, 1 hagyma, 4 cikk fokhagyma, 2 burgonya, 1 liter húsalaplé, 2 fej saláta, 1,5 dl tejföl, só, bors, citromlé ízlés szerint, fejenként 1 tojás a levesbetéthez, kevés olaj
Elkészítés: Egy edényben a vajat felolvasztjuk, hozzáadjuk a két féle hagymát apróra vágva, megdinszteljük, ezután felöntjük az alaplével, belerakjuk a kockára vágott krumplit. Sózzuk és borsozzuk, majd amikor félig puha belerakjuk a megmosott, leveleire szedett salátát, és összefőzzük. Amikor puha a krumpli turmixoljuk, tejjel és citromlével ízesítjük A muffinsütő mélyedéseit bekenjük olajjal, mindegyikbe beleütünk egy tojást és előmelegített sütőben megsütjük. A leveshez tálaljuk.



Tökr krémleves krumplicsipsszel

Hozzávalók: 1 darab közepes főzőtök, 1 fej hagyma, 2 közepes sárgarépa, 1 paradicsom, 3 cikk fokhagyma, friss kapor, friss kakukkfű, kevés olaj, citromlé az ízesítéshez, só, bors, házilag készített krumplicsiposz a tálaláshoz, tejföl (elhagyható)
Elkészítés: A tököt megmossuk, meghámozzuk, a belét kivágjuk, majd kockára vágjuk. A hagymát és a sárgarépát meghámozzuk. A hagymát apróra vágjuk, a répát kisebb darabokra. Egy edényben olajat hevítünk, belerakjuk a hagymát, megdinszteljük, majd hozzáadjuk a répát, addig pároljuk, amíg enyhén megpuhul, belerakjuk a tököt és a paradicsomot, ízesítjük kakukkfűvel, kaporral, borssal és sóval, majd felöntjük vízzel és puhára főzzük. Turmixszol-

juk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, majd utanasózzunk, ha szükséges és citromlével savanyítjuk. Tálaláskor bő forró olajban sült krumplikarikákkal fogyasztjuk.



Mentás gyümölcsleves

Hozzávalók: 15 dkg sárgadinnye, 3 darab nektarin, 1 marék ribizli, 1,5 dl tejszín, 2 evőkanál juharszirup, 3–4 csepp lime illóolaj, 3–4 csepp fahéj illóolaj, 1 teáskanál vanília aroma, friss mentalevél ízlés szerint

Elkészítés: A gyümölcsöt egy nektarin kivételével a tejszínnel együtt turmixgépbe tesszük, és pépesítjük. Hozzáadjuk a juharsziropot, az illóolajakat, a vaníliaaromát és mentát aprítva, összekeverjük, majd behűtjük. Néhány óra múlva kockára vágott nektarinnal tálaljuk.

