

Tárkonyos csirkeragu leves laktózmentesen

Adag: 10 adag

Hozzávalók

- 300 g csirkemellfilé
- 1,5 evőkanál olívaolaj
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 db közepes méretű sárgarépa
- 2 db nagyobb darab petrezselyemgyökér
- 1 db kisebb karalábé
- 1 marék zöldborsó (konzerv)
- só
- őrölt fehér bors
- 2 csipet szárított, morzsolt tárkony
- 2 evőkanál vegaföl
- 1 citrom leve
- víz

Elkészítés

1. A hagymát, a répát, a karalábét, a petrezselyemgyökeret tisztítsd meg, és vágd apró kockákra. A húst vágd 1 cm-es kockákra. A fokhagymát aprítsd fel.
2. A vöröshagymát olívaolajon pirítsd üvegesre, majd add hozzá a húst. Sózd, borsozd, és addig párold, amíg a hús félig megpuhul. Add hozzá a fokhagymát.
3. Tedd bele a zöldségeket, sózd meg újra, add hozzá a szárított tárkonylevelet és pirítsd össze a hússal. Ez kb. 5-8 perc.
4. Ha már összepirult, akkor öntsd fel vízzel.
5. Főzd puhára a hozzávalókat.
6. Amikor már minden megfőtt, akkor vegafölös habarással sűrítsd. A vegafölt tedd egy keverőtálba (Ha sűrűbbre szeretnéd, tehetsz hozzá egy evőkanál zabpehelylisztet is, de a liszt el is hagyható.) add hozzá citrom levét, valamint egy csipet tárkonyt is még. Merőkanállal apránként add a forró levest a vegafölhöz, és közben habverővel kevergesd, hogy ne csapódjon ki. 3-4 merőkanálnyi tegyél bele, majd az egészet öntsd a forrásban lévő leveshez, és forrald át az egészet.
7. Fogyasztásnál ízesítsd még pár csepp citromlével.

