



GLUTÉNMENTES ÉS TEJMENTES LEVESEK

25 RECEPT



Adriana Gyetvaiová

ADRIANA GYETVAIOVÁ

**GLUTÉNMENTES ÉS TEJMENTES
LEVESEK**

25 RECEPT

Adriana Gyetvaiová
GLUTÉNMENTES ÉS TEJMENTES LEVESEK
Szöveg © PhDr. Adriana Gyetvaiová
Fedélterv és fotók © PhDr. Adriana Gyetvaiová
Fordítás: PhDr. Adriana Gyetvaiová, MUDr. Tomáš Barczy, PhD., MPH
Lektorálta: MUDr. Tomáš Barczy, PhD., MPH

ISBN 978-80-974090-1-2

Tartalom:

Előszó	4
Brokkolileves	5
Bableves	6
Burgonyaleves	7
Csicseriborsó leves	8
Csirkeleves	9
Fokhagymaleves gyömbérrel	10
Gulyásleves	11
Gyöngybab leves	12
Hagymaleves	13
Halászlé	14
Káposztaleves	15
Karfiolleves	16
Lencseleves	17
Marhahúsleves	18
Marhahúsleves májgaluskával	19
Minestrone leves	20
Ötmagos leves	21
Paradicsomleves	22
Póréhagyma leves	23
Szárzborsóleves	24
Tojásleves	25
Tökleves	26
Vietnami marhahúsleves	27
Zöldbableves	28
Zöldségleves	29
Szárított zöldségkeverék	30

Előszó

Már gyermekkorom óta főzök. 8 éves koromban minden héten háromszínű gyümölcsputingot készítettem az egész családnak. Apukám „puding királynőnek“ is nevezett! Tízéves lehettem, amikor a nyári szünidő után a nagyszüleimtől hazatérve, megfőztem életem első burgonyalevesét. Anyukám csodálkozva nézett rám. Az igazi főzőtudományom egészen az egyetemi évek alatt, az internátuson bontakozott ki. Szinte minden hallgató az egyetem büféjében evett, csak én főztem napi rendszerességgel. Még egy régi, 80-as évekből származó elektromos mini sütőm is volt, így tudtam csirkét sütni vagy francia rakott burgonyát készíteni. A konyha a folyosó végén volt, melyet az illatok hamar elárasztottak, s könnyen odacsalogatták a szobák lakóit. Mindenki elakarta fogyasztani az általam készített ételt, s úgy álltam ott, mint egy szolgálatát teljesítő biztonsági őr. A szobatársaimat boldogság töltötte el, mivel tudták, hogy „mi bizony éhezni nem fogunk“! Később gyógynövényeket kezdtem termesztetni, tanulmányoztam a jótékony hatásait, szárítottam őket, majd próbálgattam a többféle gyógynövények receptekben való felhasználását.

20 éves koromban azt gondoltam, hogyha egyszer majd az ember megöregszik, akkor a legnagyobb problémát a ráncok fogják jelenteni. Füttyülni rájuk. Rájöttem, hogy az egyes betegségek okozzák a gondot, mivel már évek óta tej-és glutén intoleranciában szenvedek. Ebből adódóan elkezdtem érdeklődni az alternatív nyersanyagok után. Miután különböző alapanyagokkal kísérleteztem, sok ízletes ételt fedeztem fel, amelyeket most Önökkel is megosztok.

Ez a könyv 25 receptet kínál tej-és gluténmentes levesek megfőzéséhez. Bónuszként szárított zöldség elkészítéséhez is, amely szinte az összes receptben megjelenik, és összetéveszthetetlen ízt kölcsönöz az ételnek. Minden levest magam főztem és fotóztam.

Remélem, hogy ezekkel a finom ételekkel sokakat megszólítok a kedves olvasóim közül!

Ui.: Ez a receptkönyv német, angol és szlovák nyelven is elérhető.

Jó étvágyat kívánok mindenkinek!

A szerző

Pozsony 2021. 9. 24.

Brokkolileves



Hozzávalók:

2 közepes fej brokkoli
2 nagy burgonya
1 teáskanál szárított zöldségkeverék
1/2 teáskanál négyszínű bors
1/2 teáskanál őrölt kömény
2 l zöldségerőleves vagy
1 gluténmentes zöldségleveskocka
2 gerezd fokhagyma
1/2 teáskanál mustár
szárított kakukkfű
szárított gyömbér
só

Elkészítés:

A brokkolit megmossuk, és rózsáira szétszedjük. A megtisztított burgonyát félholdra vágjuk, majd a fazékba tesszük. Felöntjük 2 l zöldség alaplével. Hozzáadunk szárított zöldségkeveréket, köményt, két gerezd fokhagymát, csipetnyi szárított gyömbért, kakukkfűvet. Kis lángon puhára főzzük. Ezután levesszük a tűzről, majd simára mixerezzük. Ízlésünk szerint sózzuk, fűszerezzük, majd mustárral ízesítjük.

A brokkolilevest négyszínű törött borssal meghintjük, majd feltálaljuk.



4 porció



40 perc