



## Másnaposság, megfázás és egyébek ellen: céklaleves



A kelet-közép-európai kulináris örökség fontos eleme, de a zsidó bevándorlók miatt az Egyesült Államokban is abszolút hagyományos étel a borscs leves. Zöldségekkel és céklával készül, ahány nemzet (és ahány család), valószínűleg annyi fajta. Az orosz verzió hússal, káposztával, krumplival fő, míg a lengyel könnyebb, ők átlátszó, kristálytisztá céklaléként, húsos vagy gombás töltött tésztával kiegészítve tálalják. Egyik jobb, mint a másik. A litvánok szárított gombát, az örmények friss tejfölt adnak hozzá.

Másnaposságra, náthára, fogyókúrára és egyéb - év eleje táján felmerülő - tünetekre ajánlom e tiszta, savanykás ízű elixírt; nem is igazi borscs, csak majdnem, mégis nagyon finom.

### Gyors, zöldséges céklaleves

Hozzávalók (4 adag)

4 kisebb, nyers céklagumó

2 közepes sárgarépa

2 közepes petrezselyemgyökér

1 l lehetőleg házi, erős marhahúslé

citromlé

só, bors (ízlés szerint pici cukor)

1 dl tejföl

friss zöldfűszer, pl. kapor vagy petrezselyem

A céklát megmossuk, meghámozzuk és felkockázzuk (aki nem szeretné beszínezni a kezét, használjon gumikesztyűt). Megtisztítjuk a sárgarépát és a petrezselyemgyökeret, ezeket is a céklával azonos méretű kockákra vágjuk. A marhahúslévet (amely pl. lábszárból és csontból készült) lábosba öntjük. Helyettesíthetjük csirkéből főzött alaplével is, vagy ha nincs kéznél házi, használhatunk vizet is. A levesbe beletesszük a felkockázott zöldségeket, sózzuk, borsozzuk, felforraljuk, majd fedő alatt kb. 10-15 perc alatt megfőzzük, hogy roppanóságok maradjanak, ne puhuljanak meg teljesen. Ízlés szerint csipet cukrot is tehetünk hozzá. Közben a tejfölt kikeverjük, finomra vágott kaprot vagy petrezselymet adunk hozzá. A forró levest végül citromlével ízesítjük, majd minden adagra egy-egy kanál tejfölt helyezünk.

