

## Levestúra

A családi étkezéseknél, még a nagy vendégvárások idején sem vált általánossá az előételek kínálása. Bármily gazdag legyen is az ebéd, Európa felénk eső szegletében többnyire a levesestál, amely először az asztalra kerül. A leves tehát a szakács névjegye. Amikor a levest kanalazzuk, annak izletességéből vonjuk le az első következtetést arról, hogy mennyire készültek ránk, milyenek a vendéglátóink. Amilyen a leves, olyan a konyha – amilyen a konyha, olyan a család – vélik számosan. Sajátos levestúránkat a világháló segítségével állítottuk össze.

### Bolgár uborkaleves (Tarator)

**Hozzávalók:** 2 kígyóuborka, 1-2 gerezd fokhagyma, kapor, 1 liter natúr joghurt, kis marék dió (pár szem is elég), 1-2 evőkanál olaj.

A joghurtot beletesszük egy tálba. Nagyon apró kockákra vágjuk az uborkát, amit a héjától megtisztítottunk, és beletesszük a joghurtba, majd hozzákeverjük ehhez a finomra vágott kaprot, az apróra vágott diót, és a jól elkapart fokhagymát s az 1-2 kanál olajat. Jól behűtjük, hogy összeérjenek az ízek.

([www.mindmegette.hu](http://www.mindmegette.hu))

### Csbai szlovák kiszelyleves

**Hozzávalók:** 30 dkg vese, 30 dkg velő, 15 dkg vegyes leveszöldség karikára vágva (sárgarépa, petrezselyem-gyökér), vöröshagyma, zsír, só, bors, 2-3 darab babérlevél, 2 dl tejföl, két evőkanál ecet, egy liter csontleves (helyettesíthető húisleveskockával).

Az apróra vágott vöröshagymát zsíron megpirítjuk, majd beletesszük a vegyes zöldséget. Kis párolás után felengedjük kb. egy liter csontlével, megsózzuk, megfűszerezzük, és puhára főzzük a zöldségeket. Közben beletesszük a megtisztított, apróra szeltelet vesét, az összevágott velőt és összefőzzük. Rántást készítünk, belekeverjük a levesbe, és még egyszer felforraljuk. Tejföllel és ecettel ízesítve tálaljuk.

([www.helloinfo.hu](http://www.helloinfo.hu))

### Görög húsvéti leves

**Hozzávalók:** 70 dkg bárányhús csonttal, 8 csészényi víz, 1 apróra vágott hagyma, 3 a leveleivel apróra vágott zellerszál, negyedcsészényi apróra vágott petrezselyemzöld, félcsészényi rizs, 3 tojás enyhén felvert sárgája, 1 evőkanál kukoricaliszt, 1 csészényi tej, fél citrom leve, só és bors.

Vágjuk le a húst a csontokról és aprítsuk fel nagyobb darabokra, majd tegyük a húst, a csontokat, a hagymát és a zellert egy nagyobb nyeles serpenyőbe! Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje! Szedjük le a habját és tegyük át egy fazékba! Fedő alatt főzzük kb. egy órán keresztül! Keverjük hozzá a rizst és a petrezselymet, fedjük le és főzzük további 25 percen

át, amíg a rizs teljesen meg nem puhul! Távolítsuk el a csontokat. Keverjük össze a tojássárgákat, a kukoricalisztet és a tejet egyenletes állagúra, majd adjuk hozzá a leveshez! Főzzük a levest még kb. 5 percig fedő nélkül. Miután levettük a tűzről, keverjük hozzá a citromlevet, ízesítsük sóval, majd szedjük mély leveses tányérokba és forrón tálaljuk!

([www.soupsong.com](http://www.soupsong.com))

### Horvát halles

**Hozzávalók:** 1,5 kg fehérrúsú hal, 5 dkg rizs, 6 kanál olívaolaj, 2 gerezd fokhagyma, 15 dkg paradicsom, fél citrom, 3 dkg petrezselyem, 2 babérlevél, 2 dkg só, bors.

A halat megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk, és hideg vízbe tesszük. Hozzáadjuk az olajat, az egészben hagyott fokhagymagerezdeket, a felezett paradicsomot, a babérlevelet, sót, borsot és a petrezselyemzöld felét. Felforraljuk és lassú tűzön főzzük. Mikor a hal kész, kivesszük a léből, a levet leszűrjük, a halat kiszákkázzuk és visszatesszük a lébe. (Ha marad, akkor főtt halként is tálalható.) Sós vízben megfőzzük a rizst, és leöntve a leveshez adjuk. A megmaradt zöldpetrezselymet apróra vágjuk, és a levesbe tesszük. Reszelt sajttal tálaljuk.

([b2.grocceni.com](http://b2.grocceni.com))

### Lengyel kovászos leves (Żurek) tojással

**Hozzávalók:** 20 dkg fehér kolbász (bajor virslivel helyettesíthető), 4 tojás, fél adag savanyított rozskovász, majonána, só, őrölt feketebors, szemes fehérbors, szegfűbors, 1 gerezd fokhagyma, babérlevél, 1 evőkanál liszt.

Egy adag rozskovász 20 dkg rozslisztből, 3 gerezd fokhagyma, rozskenyér héja, csipet só és cukor felhasználásával úgy készül, hogy egy liter vizet felforralunk, majd lehűtünk. Kő (vagy üveg) edényben összekeverjük a rozslisztet, az összetört fokhagymát, a sót, cukrot és a rozskenyér héját, az előkészített vízzel felöntjük, gézzel letakarjuk. Néhány nap alatt megsavanyodik.

Felforralunk egy liter vizet, hozzáöntjük a savanyú rozskovászt. Babérlevéllel, fehér- és szegfűborsal ízesítjük. Kb. 10 perc főzés után hozzáadjuk a széttört, vagy apróra vágott fokhagymát. A lisztet 3 evőkanál hideg vízzel simára keverjük, hozzáöntjük

a forrásban lévő leveshez. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A főtt tojások héját eltávolítjuk. A fehér kolbászt kisebb darabokra vágjuk, megsütjük. A levest a sült kolbással és a félbe vágott főtt tojásokkal tálaljuk. *(www.konyhamester.hu)*

### Örmény tökleves húsgombóccal (Ddmapur)

**Hozzávalók:** 50 dkg csontos hús, 1 tojás, só, bors, tárkony, 2 fej vöröshagyma, 1 közepes tök, fél dl olaj

A húst ledaráljuk, összedolgozzuk a tojással, sóval, borssal, apróra vágott vöröshagymával, tárkollyal. Dió nagyságú gombócokat formálunk belőle. A tököt kimagozzuk, meghámozzuk, felkockázzuk. A hús csontjából levest főzünk, leszűrjük, felforraljuk, hozzátesszük a tököt és a húsgombócokat, olajban párolt hagymát, tárkonyt, és készre főzzük.

*(www.mindmegette.hu)*

### Román erőleves (Çorba)

**Hozzávalók:** 50 dkg sertéslapocka, 3 erőleveskocka, 1 fej hagyma, 1 db paradicsom, 2 db sárgarépa, 1 db petrezselyemgyökér, 15 dkg zöldbab, 2-3 db burgonya, fél fej káposzta, 1-2 zellergumó, 1 db citrom, lestyán és tejszín.

A lapockát kockára vágjuk, az erőlevesben megfőzzük. Egy másik lábasban a paradicsomot és a hagymát megdinszteljük, hozzáadjuk a sárgarépát, fehérrépát, a zöldbabot, a kockára vágott burgonyát, a reszelt káposztát, a zellerszeleteket, és lassú tűzön főzzük. Amikor mindkettő elkészült, összeöntjük, lestyánnal fűszerezzük. Tálaláskor tejszínt és egy kevés citromlevet adunk hozzá. *(www.online.rtlklub.hu)*

### Spanyol cigányleves

**Hozzávalók:** 2-3 közepes paradicsom, 2 evőkanál olívaolaj, 2 bögre apróra vágott hagyma, 3-4 gerezdnyi tört fokhagyma, 1 apróra vágott zellerszár, 2 csészényi hámozott, felkockázott édesburgonya (lehet helyette közönséges burgonya és/vagy süttőtök is), 1 teáskanál só, 2 teáskanál édes paprika, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál bazsalikom, fél teáskanál fahéj, késhegynyi cayenne-bors (ha nincs, jó a feketebors is), 1 nagy babérlevél, 1 apróra vágott töltési való vagy pritaminpaprika, bögre főtt csicseriborsó.

A csicseriborsót előre be kell áztatni és meg kell főzni, vagy konzervet kell használni. A paradicsomot leforrázzuk, lehúzzuk a héját, majd felkockázzuk és félretesszük. Az olajat egy fazékban felmelegítjük, beletesszük a hagymát, a fokhagymát, a zellerszárat és az édesburgonyát, majd 5 percig közepes lángon pároljuk. Megsózzuk, majd további 5 percig pároljuk (esetleg aláöntve egy pici vizet). Ezután fűszerezzük, felöntjük kb. másfél liter vízzel, és 15 percig főzzük. Ekkor beletesszük a paradicsomot, a paprikát és az előfőzött

(vagy konzerv) csicseriborsót. Lefedve rottyogatjuk még kb. 10 percig, vagy amíg a zöldségek olyan puhára főttek, ahogy a legjobban szeretjük. Szükség szerint utánfűszerezzük, majd tálaljuk. *(www.nandu.hu)*

### Sváb ökörszálleves

**Hozzávalók:** 1 kg ökörszál vagy megfelelő mennyiségű egyéb marha leveshús és csont, 25 dkg sárgarépa, 15 dkg fehérrépa, zöldjével (sót: esetleg még egy csomag zöldpetrezselyem), egy közepes vöröshagyma, 1 zöldpaprika, 1 babérlevél, 4-5 borókabogyó, 2 dl tejföl vagy tejszín, 1 kanál liszt, só ízlés szerint.

A feldarabolt húst és csontokat annyi vízben, amennyi jól ellepi, lassan főzzük, habját leszedjük. Hozzátesszük a fűszereket, a hagymát, a zöldpaprikát, a zöldpetrezselyem felét, majd az egészet lassú tűzön tovább főzzük, a vizet szükség szerint pótolva, míg a hús kellően megpuhul (marhahúsnál 1,5-2 órára). Hozzátesszük a megtisztított, de egészben hagyott zöldséget, és azt is puhára főzzük. A maradék zöldpetrezselymet finomra vágjuk, a liszttel és a tejjel simára keverjük. A húst, a csontokat, a sárga- és fehérrépát kiemeljük (így nem marad rajta „uszadék”). A levest leszűrjük és állandó keverés mellett felengedjük vele a tejeles habarékot. Tálalásra alkalmas méretűre vágjuk a húst, a zöldséget felkarikázzuk, visszarakjuk a levesbe, és az egészet gyengén ismét felforraljuk. *(www.mulan.tar.hu)*

### Szlovén szögleves

**Hozzávalók:** főtt, füstölt hús 2 liternyi leve, 2 dl tejföl, fokhagyma, liszt, babérlevél, ecet, só.

Ha füstölt húst főzünk, az első levét elöntjük, a másodikból levest főzhetünk. Adjunk hozzá hoszszúra és apróra vágott fokhagymát (ezek a szögek), babérlevelet, ecetet és szükség szerint sót. A végén habarjuk be a levest. *(www.valtozovilag.hu)*

### Szerb húsleves

**Hozzávalók:** 50 dkg sertéscomb, 2 sárgarépa, 3 fej vöröshagyma, 5 dkg rizs, 2 felvert tojás, 1 dl tejföl, 1 csomó petrezselyem, 1 evőkanál zsiradék, só, bors, pirospaprika.

Egy nagy lábasban felmelegítjük a zsiradékot, és megpörköljük benne az apróra vagdalt húst. Ráöntünk másfél liter vizet, lefedjük és kb. egy órán át főzzük. Azután sózzuk, borsozzuk, beleszeleteljük a póréhagymát, a sárgarépát, a hagymát, beledobjuk a rizst, és további 30 percig főzzük, míg minden meg nem puhul benne. Villával állandóan keverve belesurgatjuk a tojást, s mikor a tűzről levettük, akkor öntjük bele az ecetes tejjel. A tetejét szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel! *(www.tiszanet.hu)*

(Összeállította: **Hegedűs Sándor**)