

# Forró napok – hűsítő levesek

## Akroshka (grúz joghurtos leves)

### Hozzávalók:

1 csésze görög joghurt,  
2 közepes méretű burgonya,  
2 tojás,  
4 retek, 1 uborka, 1 citrom,  
1 csokor kapor,  
só, bors.

A burgonyát és tojásokat megfőzzük, s hagyjuk teljesen kihűlni. Ezután héjuktól megtisztítva apró kockákra vágjuk. A retkeket előbb vékony szeletekre, majd csíkokra metéljük, az uborkát is felkockázzuk. A joghurtot egy levesestálban fél csésze vízzel és a citrom levével, valamint a felaprított kaporral, frissen őrölt borssal és pár csepp olívaolajjal alaposan összekeverjük. Ha már egynemű, közé keverjük a többi, már előkészített hozzávalót. Ízlés szerint sózzuk. Hidegen tálaljuk. Ha túl sűrűnek tűnik, kevés víz hozzáadásával hígítsuk.

## Körtés édesburgonya-leves (szlovén recept)

### Hozzávalók:

4 körte, 2 édesburgonya,  
4 csésze húsleves,  
1 nagy fej vöröshagyma,  
1 evőkanál vaj,  
1 gerezd fokhagyma,  
só, bors.

Egy nagy fazékban olvasszuk fel a vaját. Miután megolvadt, adjuk hozzá a hagymát, s pároljuk kb. öt percen át, amíg üveges nem lesz. Ezután adjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát, és pirítsuk néhány másodpercig. Ezután adjuk hozzá a húsleveset, a feldarabolt édesburgonyákat és körtéket, a sót és a frissen őrölt borsot (esetleg cayenne borsot). Fedjük le, forraljuk fel, és főzzük még kb. fél órán át, amíg minden megpuhul. Pürésítsük turmixgépben vagy botmixerrel. Ha kicsit édesebbre szeretnénk, adjunk hozzá egy teáskanálnyi cukrot. Langyosan és hidegen is felszolgálható.

## Citromos örmény leves

### Hozzávalók:

80 dkg konzerv csicseriborsó,  
15 dkg sűrített paradicsom,  
2,5 dl víz, 1 közepes fej vöröshagyma,  
3 gerezd fokhagyma, 0,5 dl citromlé,  
3 ek. extra szűz olívaolaj,  
1 ek. csemege paprikakrém,  
2 tk. menta, 0,5 tk. chilipaprika,  
10 dkg aprótészta, só és bors.

Egy nagy fazékba közepesen magas lángon felhevítjük az olívaolajat. Hozzáadjuk a felaprított hagymát, és kb. 5-6 percig pároljuk. Ezután közé keverjük az apróra vágott fokhagymát is, majd még egy percig kevergetjük vele. Összekeverjük a paprikakrémmel, a sűrített paradicsommal, a lecsepegtetett csicseriborsóval. Sózzuk, borsozzuk és a chilit s a vizet is hozzáadjuk. Belekeverjük az apróra vágott (vagy szárított) mentát és a citromlevet. Adjuk hozzá az enyhén sós vízben megfőzött és lecsepegtetett tészta. Szükség esetén pótoljuk a sót és/vagy citromot, és máris kész a leves.

## Litván céklaleves

### Hozzávalók:

4 közepes méretű cékla (levelekkel),  
5-6 közepes méretű burgonya,  
3 közepes méretű uborka, 5 vajretek,  
5 dl kefir, 3 dl 20%-os tejföl,  
4 közepes méretű tojás,  
2 gerezd fokhagyma,  
3 ek. friss metélőhagyma,  
3 ek. friss kapor, 1 tk. cukor,  
valamint só és bors ízlés szerint,  
extra szűz olívaolaj.

A leveleket és szárazakat leválasztjuk a céklafejekről, megmossuk, megszáritjuk, durvára vágjuk. A céklát miután meghámoztuk vágjuk kb. 6 mm-es kockákra. Egy nagy fazékban forraljunk fel egy liter vizet cukorral és fél teáskanál sóval. Adjuk hozzá a felkockázott céklát és közepes lángon főzzük kb. húsz percig, vagy amíg megpuhul. Negyedóra elteltével adjuk hozzá a leveleket és a szárazakat, hogy kissé megpuhuljanak, majd szűrjük le. Negyed liter főzővizet tegyünk félre! Egy nagy tálban óvatosan keverjük össze a főtt céklát, a leveleket és szárazakat az előzőleg meghámozott, lereszelt uborkák s a nagyobb kockákra vágott retkek felével, a kefirrel, tejjel, 2-2 evőkanálnyi apróra vágott kaporral és metélőhagymával, a zúzott fokhagymával és a félretett főzővízzel. Sóval és bőséges borssal ízesítjük. A levest legalább két órán át hűtsük! A tálkákba adagolt leves tetejére szórjuk rá a maradék uborkát, retket, metélőhagymát és kaporot, majd félbe vágott főtt

tojással, feldarabolt főtt burgonyával díszítjük, és egy kevés olívaolajjal meglocsolva adjuk az asztalra.

### Hideg lengyel uborkaleves

Aprítsuk finomra a fokhagymát, a kaprot, az újhagymát és a metélőhagymát. A paprikákat magozzuk ki, és vágjuk apróra. A retket szeljük vékonyra (a díszítéshez kell majd). Az uborkát, a cukkinit és a tököt durvára reszeljük. Keverjük össze az összes apróra vágott fűszernövényeket, a fokhagymát és paprikát egy nagy tálban. (A kaporból és metélőhagymából tegyünk félre egy keveset a díszítéshez). Adjuk hozzá a reszelt uborkát, cukkinit és tököt. Öntsük rá a joghurtot és a kefirt. Keverjük az egészet alaposan össze, s közben sózzuk, borsozzuk. Felszolgálás előtt piritott kenyérkockákat teszünk a tányérokba, s ezekre merjük rá a levest. A tetejére retekkarikákat helyezünk, s a félretett zöldfűszerrel megszórjuk. Hidegen tálaljuk.

### Salátaleves (román recept)

Héjazzuk le és kockázzuk fel a hagymát, reszeljük le a meghámozott sárgarépat. Tegyük egy lábasba, adjuk hozzá az olívaolajat, és pároljuk néhány percig mindkettőt. Mossuk meg a salátát és vágjuk nagy csíkokra, majd tegyük a lábasba, és adjunk hozzá 1,5 liter vizet. Főzzük lassú tűzön kb. tizenkét percig. Adjuk hozzá a zöldségleves-kocká(ka)t a csomagolásán feltüntetett módon. Kóstoljuk meg és aszerint sózzuk, borsozzuk. A két tojásból készítsünk omlettet. Hagyjuk kihűlni, majd vágjuk darabokra. Adjuk a leveshez a tejszínt és óvatosan az omlett-darabokat is. Főzzük további három-négy percig. Miután levettük a tűzről, adjuk hozzá az apróra vágott kaprot. Tálaláskor egy kis citromlevet is adhatunk hozzá a frissesség fokozása érdekében.

### Andalúz ajoblanco

A héjától megfosztott kenyeret 1,5 dl vízbe áztatjuk egy percre, majd kinyomkodjuk. A fokhagymát a sóval mozsárban péppé zúzzuk, majd a mandulával együtt robotgéppel addig turmixoljuk, amíg sima péppé nem válik. Ezután hozzáadjuk a beáztatott kenyeret, egy evőkanál sherryecetet (vagy más gyümölcsacetet), majd a gépet járátva lassú sugárban hozzáadjuk az olajat. Végül hozzáadjuk a hideg vizet, és azzal is jól összeturmixoljuk. Finoman átszűrjük egy tálba. Lefedjük és kb. három órán át hűtjük. Olajjal, piritott mandulával és a kimagozott szőlővel díszítjük, ízlés szerint sóval, olajjal és ecettel utánízesítjük, dinnyével vagy más idénygyümölccsel tálaljuk.

### Francia sóskaleves

Három-négy percig, vagy amíg megpuhul egy közepes lábasban pirítsuk meg a vajon az apróra vágott póréhagymát. Keverjük hozzá az ugyancsak apróra vágott fokhagymát, majd adjuk hozzá a meghámozott és felkockázott burgonyát, valamint a vizet. Ízesítsük sóval és borsal. Fedjük le és főzzük lassú tűzön húsz-huszonöt percig, vagy amíg a burgonyadarabok nagyon megpuhulnak. Közben készítsük el a sóskakrémet: a sóskaleveleket aprító gépben aprítsuk finomra. Adjuk hozzá az olívaolajat, és turmixoljuk vele simára. A levest botmixerrel egyneműsítjük, s amikor már sima, hozzákeverjük a sóskakrémet. Ízesítsük újra, és tálaljuk melegen vagy hidegen.

#### Hozzávalók:

1 kisebb (kb. 20 cm hosszú) sárga tök,  
1 cukkini, 1 nagy kígyóuborka,  
3 retek, 2 gerezd fokhagyma,  
1 kisebb, nem erős zöldpaprika,  
2 szál újhagyma,  
egy kisebb chilipaprika fele,  
1 csokor friss kapor,  
8-10 szál metélőhagyma, 0,5 l kefir,  
0,25 l görög joghurt,  
újhagyma, só, bors ízlés szerint.

#### Hozzávalók:

2 fej saláta, 2,5 dl főzõtejszín,  
2 tojás, 1 kisebb fej vöröshagyma,  
1 sárgarépa,  
1 kisebb csokor friss kapor,  
1 ek. olívaolaj, zöldségleves-kocka,  
só és bors ízlés szerint.

#### Hozzávalók:

15 dkg egy-kétnapos kenyér, 15 dkg  
hámozott mandula,  
30 szem kimagozott szőlő,  
3 gerezd fokhagyma,  
1,5 dl olívaolaj,  
1 ek. sherryecet,  
0,5 tk. só, 6 dl hideg víz.

#### Hozzávalók:

9 dkg leszárazott sóskalevél,  
1 póréhagyma fehér része,  
3 dkg olívaolaj, 1 ek. vaj,  
1 kis gerezd fokhagyma,  
1 közepes sütőburgonya,  
3 csésze víz vagy húsleves,  
só ízlés szerint.