Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

BABLEVES

A bab a hüvelyesek családjába tartozik, és mint ilyen magas fehérje-, és szénhidráttartalommal rendelkezik, rosttartalma is rendkívűl magas, éppen ezért puffasztó hatású lehet. Gazdag vasban, folsavban, káliumban, rézben és B1-vitaminban.

HOZZÁVALÓK

500 g tarkabab
2 db sárgarépa
fél db zeller
1 db fehérrépa
3 gerezd fokhagyma
1 db vöröshagyma
150 ml 12 %-os tejföl
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint petrezselyem
izlés szerint babérlevél
fél db citrom

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A babot előző nap beáztatjuk. A zöldségeket megmossuk, meghámozzuk, majd a répákat felkarikázzuk, a zellert felkockázzuk, a hagymákat egészben hagyjuk.
2. Leöntjük a babról a vizet és átöblítjük.
3. A babot egy lábasba tesszük, felöntjük adagszámnak megfelelő vízzel, majd hozzáadjuk a többi zöldséget is.
4. Ízesítjük a fűszerekkel.
5. Közepes lángon puhára főzzük a zöldségeket.
6. Ha minden puha kivesszük belőle a vörös-, és a fokhagymát.
7. A tejfölt hozzámelegítjük a leveshez, majd lassan hozzácsurgatjuk.
8. A fél citrom kifacsart levével ízesítjük még a levest.
9. Összeforraljuk, majd melegen tálaljuk.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!