



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Répási Eszter

BÁRÁNYLEVES

Bárány vagy birka? Az egy éves kor alatti birkát báránynak nevezik, ha tehetjük a vásárláskor inkább a bárányt válasszuk, mert annak soványabb a húsa, a koleszterintartalma, pedig hasonló, mint a marhának vagy a szárnyasoknak.

HOZZÁVALÓK

400 g bárányhús
150 g sárgarépa
100 g fehérrépa
100 g gomba

80 g zöldborsó
1 fej vöröshagyma
2 púpozott ek teljes
kiőrlésű liszt
120 ml 12 %-os tejföl
2 ek étolaj

izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint
petrezselyem

izlés szerint babérlevél

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A bárányhúst megmossuk, megtisztítjuk, majd felkockázzuk.
- 2 A zöldségeket előkészítjük: megmossuk, meghámozzuk, majd a a répákat és a gombát felszeleteljük, a vöröshagymát apróra vágjuk.
- 3 Egy lábasban felhevítjük az olajat, majd megpirítjuk rajta a húst és a hagymát.
- 4 Hozzáadjuk a többi zöldséget is, és összepirítjuk.
- 5 Megszórjuk a liszttel, majd felöntjük a vízzel.
- 6 Ízesítjük.
- 7 Főzzük, amíg minden megpuhul.
- 8 Ha már minden puha, belefőzzük a tejfölt is.



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

