



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **25 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Répási Eszter

BORSCS

Ennek a levesnek a szép lilás színét a cékla adja. A cékla jó forrása a C-vitaminnak és a folsavnak, melyek fontos szerepet játszanak a vasfelszívódásban, és ezzel a vörösvértestek képzésében.

HOZZÁVALÓK

400 g marhacomb	200 g fejes káposzta	1 ek teljes kiőrlésű liszt	izlés szerint babérlevél
1 fej vöröshagyma	300 g cékla	150 g 12%-os tejföl	2.5 ek olaj
2 db sárgarépa	40 g házi sűrített paradicsom	izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)	ALLERGÉNEK
1 db fehérrépa	fél db citrom	izlés szerint pár szem egész bors	Glutént tartalmaz
200 g burgonya	3 gerezd fokhagyma		Laktózt tartalmaz
	1 tk cukor		Tojásmentes

- 1** A húst megtisztítjuk, majd felkockázzuk. Egy lábasban feltesszük főzni (kb. 2 l vízben), sóval, babérlevéllel, borssal, és a meghámozott hagymákkal (a vöröshagymát félbe vágjuk) feltesszük főzni. (kb. 30 perc alatt puhára fő)
- 2** A zöldségeket megmossuk, meghámozzuk, majd vékony csíkokra vágjuk. (kivétel a burgonyát, amit felkockázzunk)
- 3** Egy lábasban felhevítjük az olajat, és megpirítjuk rajta a zöldségeket.
- 4** Pár perc után merjünk a zöldségekhez egy merőkanál húslét, majd adjuk hozzá a cukrot, a fél citrom kifacsart levét és a sűrített paradicsomot.
- 5** Fedjük le egy fedővel és pároljuk kb 10 percig.
- 6** Ha letelt a 10 perc, adjuk a megpárolt zöldségeket és a burgonyát a húshoz.
- 7** Főzzük még kb. 10 percig, amíg minden puha nem lesz.
- 8** Forrón, tejjel dúsítva kínáljuk.



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

