



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **60 perc**



Répási Eszter



CÉKLAKRÉMLEVES

A céklát a magyarok nagy része általában csak savanyúsággként fogyasztja. Ez a leves jó választás lehet, ha szeretnénk további variációkat kipróbálni. A cékla jó forrása a C-vitaminnak és a folsavnak, melyek fontos szerepet játszanak a vasfelszívódásban, és ezzel a vörösvértetek képzésében.

HOZZÁVALÓK

5 db cékla

1 evőkanál margarin

1 kis darab gyömbér

3 dl kókusztej

1 csipet só

(zöldfűszerekkel

helyettesíthető)

1 csipet fehérbors

1 csipet szerecsendió

ALLERGÉNEK

laktóz

- 1 A céklákat mossuk meg, majd csomagoljuk alufóliába 180°C-os sütőben süssük míg meg nem puhulnak (kb.40 perc).
- 2 Ha puhák, vegyük ki, hámozzuk meg, majd kockázzuk fel.
- 3 Egy lábasban olvasszuk meg a margarint, majd dobjuk rá a céklát, meghámozott és lereszelt gyömbért.
- 4 Sózzuk, borsozzuk, majd pároljuk puhára.
- 5 Adjunk hozzá kb 100 ml vizet, majd pürésítsük egy botmixer segítségével, közben pedig adagoljuk hozzá a kókusztejet is.
- 6 Tegyük vissza a tűzhelyre, adjuk hozzá a szerecsendiót, majd forraljuk fel még egyszer.
- 7 Fogyasszuk melegen, kókuszcsipsz szóráttal.



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

