



Tálalás: **6 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **45-60 perc**



Répási Eszter



CSICSERIBORSÓ-KÖLES LEVES

A csicseriborsó, a magas fehérjetartalma miatt a vegetáriánusok számára is jó választás lehet, napi fehérjeszükségletük kielégítéséhez.

HOZZÁVALÓK

250 köles	50 fenyőmag	1 víz	1 Bors
200 csicseriborsó	1 vöröshagyma	1 kurkuma	1 vegamix
80 aszalt paradicsom	150 10%-os főzőtejszín	1 petrezselyem	ALLERGÉNEK
	1 olaj	1 só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)	laktóz

- 1** Főzzük meg a kölest a csomagoláson található utasítások szerint.
- 2** Tisztítsuk meg a hagymát, kockázza apróra, majd egy lábasban kevés olajon dinszteljük meg.
- 3** Öntsük fel a vízzel, ízesítsük a fűszerekkel és adjuk hozzá a csicseriborsót.
- 4** Főzzük puhára.
- 5** Ha megpuhult, vegyük le a levest a tűzről, majd krémesítsük egy kézi mixer segítségével.
- 6** Tegyük vissza a tűzre, és adjuk hozzá a tejszínt.
- 7** Egy serpenyőben szárazon pirítsuk meg a fenyőmagot, daraboljuk fel az aszalt paradicsomot is.
- 8** Tálalásnál, szedjük a levest tányérokba, majd dszítsük a fenyőmaggal és a paradicsommal, a köles levesbetétéként szolgál.



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

