



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



**Répási Eszter**

## CSICSÓKAKRÉMLEVES

A csicsóka gazdagon tartalmaz egy vízben nem oldódó rostot, az inulint. A magas rosttartalmának köszönhetően könnyíti az emésztésünket.

### HOZZÁVALÓK

500 csicsóka  
1 kisebb méretű zeller  
1 vöröshagyma

2 fokhagyma  
150 8 %-os főzőtejszín  
só (zöldfűszerekkel  
helyettesíthető)

színes bors  
vegamix  
petrezselyem  
10 olíva olaj

### ALLERGÉNEK

Gluténmentes  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

- 1 Mossuk, illetve tisztítsuk meg a zöldségeket, majd kockázzuk fel.
- 2 Egy lábasban hevítsük fel az olíva olajat, majd dinszteljük meg rajta a vöröshagymát.
- 3 Adjuk hozzá a fokhagymát és a többi zöldséget és pirítsuk össze.
- 4 Öntsük fel adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel.
- 5 Fűszerezzük.
- 6 Főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- 7 Vegyük le a tűzről, és turmixoljuk krémesre egy kézimixer segítségével.
- 8 Tegyük vissza a tűzre, majd lassan csurgassuk hozzá a tejszínt.
- 9 Forraljuk össze.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

