



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



**Répási Eszter**

## CSIRKEBECSINÁLT LEVES

A húсок, így a csirkehús is jó B-vitamin források. B12-vitamint csak az állati eredetű élelmiszerek elfogyasztásával tudjuk szervezetünkbe bejuttatni. A B12- vitamin a szervezetben végbemenő számos folyamatban fontos szerepet játszik, részt vesz pl. a fehérjék szintézisében, valamint a vörösvértestek képzésében.

### HOZZÁVALÓK

600 g csirkeszárny és comb (bőr nélkül)  
2 db (nagy) sárgarépa  
1 db patrezselyem

gyökér  
100 g zöldborsó  
100 g gomba  
fél db vöröshagyma  
10 ml olaj

2 ek teljes kiőrlésű liszt  
izlés szerint só  
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)  
izlés szerint Bors  
izlés szerint

petrezselyem zöld  
**ALLERGÉNEK**  
Glutént tartalmaz  
Laktózmentes  
Tojásmentes

- 1 A húst megmossuk és megtisztítjuk.
- 2 A zöldségeket előkészítjük: megmossuk, a gomba kivételével mindent meghámozunk, majd a répákat és a gombát felszeleteljük, a fél hagymát egészben hagyjuk.
- 3 Egy nagy lábasban felhevítjük az olajat, majd fehéredésig pirítjuk rajta a húst.
- 4 Ezután hozzáadjuk a zöldségeket (kivéve a hagymát).
- 5 Összepirítjuk, majd kevés vizet aláöntve, a fűszerekkel ízesítve megpároljuk.
- 6 Ha a hús és a zöldségek is megpuhultak, zsírára pirítjuk és a liszttel meghintve sűrítjük.
- 7 Lassan adagolva, a lisztet jól elkeverve, felöntjük adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel.
- 8 Forraljuk össze.



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

