



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



**Répási Eszter**



## CUKKINI KRÉMLEVES

Fogyasszuk a cukkinit hámozatlanul, sötét zöld héjával együtt, ugyanis ez a része tartalmazza a béta-karotint és a vízben nem oldódó rostokat, melyek szerepet játszanak szív-és érrendszerünk egészségének fenntartásában, valamint csökkentik a rák kialakulásának kockázatát.

### HOZZÁVALÓK

2 db cukkini  
2 db csicsóka

2 gerezd fokhagyma  
200 ml 8 %-os  
főzőtejszín

1 evőkanál olaj  
1 csipet só vagy  
zöldfűszer  
1 csipet Bors

1 csipet kapor  
**ALLERGÉNEK**  
laktóz

- 1 A zöldségeket megmossuk, majd a cukkinit és a csicsókát felkockázzuk, a fokhagymát áttörjük.
- 2 Egy lábasban kevés olajat felhevítünk, majd átfuttatjuk rajta a zöldségeket és a fokhagymát.
- 3 Vízzel felöntjük, majd fűszerezzük.
- 4 Puhára főzzük a zöldségeket.
- 5 Amikor megpuhultak levesszük a tűzről és egy botmixerrel pürésítjük.
- 6 Lassan, folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a tejszínt, majd összeforraljuk.



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



**Auchan**