



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



**Répási Eszter**

## ÉDESBURGONYÁS LIBALEVES

Az édesburgonya gazdag béta-karotinban, valamint pektinben (vízben oldódó rost, melymegköti a koleszterin egy részét, így gátolja annak felszívódását).

### HOZZÁVALÓK

700 g libamell filé	100 g gomba	izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)	izlés szerint babérlevél
200 g édesburgonya	100 g zöldborsó	izlés szerint Bors	<b>ALLERGÉNEK</b>
2 db sárgarépa	120 ml 12%-os tejföl	izlés szerint rozmaring	Glutént tartalmaz
1 db vöröshagyma	2 púpozott ek teljes kiőrlésű liszt	izlés szerint tárkony	Laktózt tartalmaz
			Tojásmentes

- 1 A libahúst megmossuk, megtisztítjuk, majd felkockázzuk.
- 2 A zöldségeket előkészítjük: megmossuk, meghámozzuk, majd a a répát és a gombát felszeleteljük, a vöröshagymát apróra vágjuk, az édesburgonyát felkockázzuk.
- 3 Az olajon megdinszteljük a hagymát, majd hozzáadjuk a libahúst és összepirítjuk.
- 4 Felöntjük a vízzel, és fűszerezzük.
- 5 Adjuk hozzá a többi zöldséget is, és főzzük, míg már majdnem puhák lesznek.
- 6 A tejfölt keverjük csomómentesre a liszttel, majd habarjuk be vele a levest.
- 7 Forraljuk össze.



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

