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
200 g édesburgonya
2 db sárgarépa
1 db vöröshagyma
100 g gomba
100 g zöldborsó
120 ml 12%-os tejföl
2 púpozott ek teljes kiőrlésű liszt
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint rozmaring
izlés szerint tárkony
izlés szerint babérlevél

## ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A libahúst megmossuk, megtisztítjuk, majd felkockázuk.
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 oldalról!

Auchan