Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter



FŐZŐTÖK KRÉMLEVES

A főzőtök alacsony fehérje-, zsír-, és szénhidráttartalommal rendelkezik, viszont bővelkedik növényi rostanygokban és vízben.

HOZZÁVALÓK

1 kg főzőtök
1 fej vöröshagyma
1 ek margarin
400 ml 1,5 %-os tej
800 ml zöldség alaplé
4 ek görög joghurt
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint fehérbors
izlés szerint friss kapor

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

---

1. A tököt alaposan megmossuk, majd meghámozzuk és legyaluljuk.
2. Besózzuk, és egy szűrőben kb 10 percig állni hagyjuk, hogy levet eresszen.
3. Kinyomkodjuk, majd alaposan átöblítjük.
4. A hagymátmeghámozzuk, majd apróra vágjuk.
5. A margarint egy lábasban felhevítjük, majd ezen megfonnyasztjuk a hagymát.
6. Hozzáadjuk a tököt, majd felöntjük a tejjel és az alaplével.
7. Ízesítjük a fűszerekkel (a kaprot egészben tegyük bele, hogy könnyű legyen eltávolítani).
8. Puhára főzzük a tököt.
9. Eltávolítjuk belöle a kaprot, majd egy botmixer segítségével pürésítjük.

Dúsítjuk a joghurttal.

10

11 Kevés kaporral megszórva, hidegen vagy melegen fogyasszuk.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!