



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**

## FRANCIA HAGYMALEVES TELJESKIÖRLÉSŰ CIPÓBAN

A vörshagyma a magyar konyha egy alapélelmiszere. Alliszulfid, egy kéntartalmú vegyület található benne, melynek gombaölő hatása van.

### HOZZÁVALÓK

5 vörshagyma  
6 fokhagyma  
2 zöldség alaplé  
9 víz

2 8%-os főzőtejszín  
1 darab kemény sajt  
2 olívaolaj  
2 margarin (alacsony zsírtartalmú)  
2 teljeskiörlésű liszt

1 apróra vágott petrezselyem  
só (zöldfűszerekkel pl. vasfű jól helyettesíthető)  
őrölt bors (fekete,

fehér)

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

- 1 A fokhagymát és a vörshagymát meghámozzuk.
- 2 A fokhagymát vékony szeletekre vágjuk, a vörshagymát felkarikázzuk.
- 3 Egy lábasban felolvasztjuk a margarint, és hozzáadjuk az olívaolajat.
- 4 A felforrósított zsíradékon pár perc alatt megdinszteljük a vörshagymát, és mikor már majdnem kész hozzá adjuk a fokhagymát.
- 5 Megszórjuk a petrezselyem felével, majd meghintjük a liszttel.
- 6 Lassan, folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a zöldségalaplevet.
- 7 Felöntjük az 1 l vízzel.
- 8 Sózzuk, borsozzuk.

Közepes tűzön főzzük még pár percig, amíg a hagymák megfőnek.

9

10 Adjuk hozzá a tejszínt, és újraforrástól számítva főzzük még kb. 3 percig.

11 Frissen sült cipóban, petrezselyemmel és parmezán forgáccsal megszórva tálaljuk.



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

