



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 db vörshagyma
6 gerezd fokhagyma
2 dl zöldség alaplé
9 dl víz
2 dl 8%-os főzőtejszín

1 kis darab darab
kemény sajt
2 ek olívaolaj
2 ek margarin
(alacsony
zsírtartalmú)

2 ek teljeskiörlésű liszt
1 csokor apróra vágott
petrezselyem
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl.
vasfű jól
helyettesíthető)

izlés szerint 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.

9

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

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 oldalról!**

