



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Kohári Éva

GLUTÉNMENTES, HÁROMHAGYMÁS KRÉMLEVES

Hagymát a világ minden táján fogyasztanak. Alapvető nyersanyag a konyhában, gyógyító hatása miatt fontos gyógynövény. Egy igazi karakteres zöldség, sok étel alapját képezi nyersen, sütve, főzve és párolva. A hagymát régóta használják orvoslásra: a kolera, a pestisjárványok idején megelőzés céljából fogyasztották, a római császárok megfázást kúráltak vele. Ebben a levesben halmozzuk a hagymákat, ugyanis háromfélét is használok hozzá: vöröshagymát, fokhagymát, metélőhagymát. A leves 20 perc alatt elkészül, nem kell bele sok hozzávaló, az alapanyagokat könnyű beszerezni, ráadásul pénztárcabarát is. Aki szereti a hagymákat, készítse az őszi, téli időszakban rendszeresen. Aki tejmentes diétán van, a hagyományos tejszín helyett használjon Auchan bio rizstejszínt.

HOZZÁVALÓK

30 g Auchan vaj
30 g Auchan bio rizsliszt
1 db vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma

1 nagy csokor metélőhagyma
1 liter húsleves alaplé
200 ml tejszín
ízlés szerint só
1 nagy csipet őrölt

feketebors
1 kis csipet őrölt kömény
1 kis csipet őrölt szerecsendió

HOZZÁAVLÓK A

TÁLALÁSHOZ

ízlés szerint reszelt sajt
ízlés szerint pirított gluténmentes zsemlekockák

ALLERGÉNEK

- 1 A vöröshagymát vágjuk apró kockákra, és dinszteljük meg a vajon. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, a rizslisztet, és pirítsuk egész halvány aranybarnára.
- 2 Öntsük fel húslével, adjuk hozzá a kis darabokra vágott metélőhagymát.
- 3 Fedő alatt rotyogtassuk 10 percet.
- 4 Fűszerezzük a levest, majd botmixerrel turmixoljuk simára.
- 5 Öntsük hozzá a tejszínt és forraljuk fel. Ha szükséges, fűszerezzük még ízlés szerint.
- 6 Tálaljuk a levest reszelt sajttal és pirított zsemlekockákkal.



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

