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 ALLERGÉNEK

TÁLALÁSHOZ

ízlés szerint reszelt sajt
ízlés szerint pirított gluténmentes zsemlekockák

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!

Auchan