



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



GOMBALEVES

A gomba jó forrása a káliumnak, mely ásványi anyag hozzájárul szívünk megfelelő működéséhez.

A GALUSKÁHOZ

1 db tojás
1 csipet só
100 g teljes
izlés szerint kiőrlésű
izlés szerint liszt

HOZZÁVALÓK

500 g gomba
1 db vöröshagyma
3 db sárgarépa
1 db fehérrépa
2 gerezd fokhagyma
5 dl víz

2 dl zöldség alaplé
2 dl natúr joghurt
3 ek teljeskiőrlésű liszt
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl.
vasfű jól
helyettesíthető)

2 tk pirospaprika
2 ek napraforgó olaj
ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk.
- 2 A sárgarépát, a fehérrépát és a gombát megmossuk és megtisztítjuk.
- 3 A vöröshagymát felkockázzuk. A sárgarépát és a fehérrépát felkarikázzuk. A gombát felszeleteljük.
- 4 Egy lábasban felforrósítjuk az olajat és megpirítjuk rajta a hagymát.
- 5 A tűzről lehúзва megszórjuk a pirospaprikával.
- 6 A tűzre visszatéve kevés vízzel felöntjük és hozzáadjuk a sárga- és a fehérrépát. Pár perc alatt összepirítjuk.
- 7 Felöntjük az 5 dl vízzel és a 2 dl zöldség alaplével.
- 8 Sózzuk.
- 9 Hozzáadjuk a gombát és a zúzott fokhagymát, majd puhára főzzük a zöldségeket.

- 10 A joghurtot csomómentesre keverjük a liszttel, majd hozzámelegítjük a leveshez. Lassan a leveshez csurgatjuk és főzzük még pár percig, hogy a liszt íze elfőjön.
- 11 Elkészítjük a galuska tésztáját.
- 12 A galuskát bő, forró enyhén sós vízbe szaggatjuk, és megfőzzük.



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

