Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **25 perc**

Elkészítés: **110 perc**

Répási Eszter

GULYÁSLEVES

A marhahús jó forrása a hem típusú vasnak, valamint a teljes értékű fehérjének. Ha az ételkészítésnél a marhára esik a választásunk, fogyasszuk a zsírszegényebb részeit (pl: a comb egyes részeit (fehérpecsenye, hosszúfartő)).

HOZZÁVALÓK

400 g marhacomb
1 fej vöröshagyma
1 db paprika
1 db paradicsom
2 db sárgarépa
1 db fehérrépa
250 g burgonya
3 gerezd fokhagyma
izlés szerint fűszerpaprika
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint őrölt kömény
izlés szerint petrezselyem
izlés szerint babérlevél
10 ml olaj

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A hozzávaókat előkészítjük, a húst megtisztítjuk, és felkockázzuk. A leves zöldségeket megmossuk, meghámozzuk, a hagymát apróra, a répákat karikákra vágjuk, a burgonyát felkockázzuk. A paradicsomot és a paprikát megmossuk és felkockázzuk.
2. Olajon megfonnyasztjuk a hagymát és tűzről lehúzva megszórjuk a pirospaprikával. Visszatesszük, majd zsírjára pirítjuk.
3. Hozzáadjuk a húst, és a paprikát, paradicsomot.
4. Ízesítjük sóval, borssal, babérlevéllel, köménnyel és az áttört fokhagymával.
5. Kb 1,5 dl vízzel felöntjük.
6. Fedővel lefedjük és kb 90 perc alatt puhára főzzük a húst.
7. Ezután adjuk hozzá a zöldségeket, valamint kb 2 l vizet és a petrezselymet.
8. Főzzük, amíg a zöldségek is megpuhulnak.

9 Ha szeretnénk levesbetétként tehetünk bele teljes kiőrlésű lsiztből készült csipetkét.

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