



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, hosszúfartó)).

HOZZÁVALÓK

400 marhacomb
1 vöröshagyma
1 paprika
1 paradicsom

2 sárgarépa
1 fehérrépa
250 burgonya
3 fokhagyma
fűszerpaprika

só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
Bors
őrölt kömény
petrezselyem
babérlevél

10 olaj

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 A hozzávalókat 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 zsírára 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.



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

