



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Répási Eszter

HÚSGOMBÓC LEVES

A húsgombóc leves egy könnyű, de tápláló leves. A zöldségek és a húsgombócban található teljes kiőrlésű zsemlemorzsának köszönhetően, elfogyasztásával hozzájárulunk napi rostszükségletünk kielégítéséhez.

A GOMBÓCHOZ

400 darált
pulykacomb
3 teljes kiőrlésű
zsemleből készült
zsemlemorzsa

só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
majoranna

HOZZÁVALÓK

250 sárgarépa
150 zöldborsó
150 fehérrepa

50 zeller
1 hagyma
1 olaj
só (zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
vegamix
petrezselyem

víz

ALLERGÉNEK

tojás
Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A zöldségeket előkészítjük: megmossuk, majd meghámozzuk. A répákat karikákra, a zellert kockákra, a hagymát nagyobb darabokra vágju.
- 2 Egy lábasban az olajat felhevítjük, majd megpároljuk rajta a zöldségeket a hagyma kivételével.
- 3 Felöntjük adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel, majd fűszerezzük és beleteszük a hagymát is.
- 4 A húsgombóchoz kimérjük az alapanyagokat, majd masszává keverjük. Kis gombócokat formázunk.
- 5 Amíg a levesünk fő, és a zöldségek puhulnak egy másik lábasban, bő forrásban lévő vízben megfőzzük a gombócokat.
- 6 Ha a zöldségek puhák, hozzáadjuk a leveshez a kifőzött gombócokat.



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

