Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **kb. 25 perc**

Répási Eszter

KARFIOLLEVES

A karfiol remek forrása a C- és a K-vitaminnak, melyek szerepet játszanak a vérképzésben.

HOZZÁVALÓK

400 g karfiol
200 g sárgarépa
20 g teljeskiőrlésű liszt
15 ml étolaj
100 ml 8%-os főzőtejszín
2 db virsli
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető) izlés szerint petrezselyemzöld

ALLERGÉNEK

Gluténtartalmaz
Laktóztartalmaz
Tojásmentes

1. A karfiolt megmossuk és rózsáira szedjük. A répát megmossuk, meghámozzuk és felkarikázzuk.
2. A zöldségeket kb. 1 l enyhén sós vízben megfőzzük.
3. A lisztből az étolajból és a petrezselyemzöldből zsemle színű rántást készítünk.
4. Az étolajat felhevítjük és enhén megpirítjuk rajta a lisztet. Kevés vízzel csomómentesre keverjük és megszórjuk petrezselyemzölddel.
5. Az elkészített rántással besűrítjük a levest.
6. Hozzáadjuk a vékony karikákra vágott virslit és puhár főzzük a levesben.
7. Utolsó lépésként tejszínnel dúsítjuk.
8. Forrón tálaljuk.

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

Auchan