



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
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel pl
vasfűvel
helyettesíthető)
ízlés szerint
petrezselyemzöld

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
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!

