



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

KUKORICÁS BROKKOLILEVES

A brokkoli egy kiváló élelmiszer a daganatos megbetegedések kialakulásának megelőzésében. A brokkoli gazdagon tartalmaz C-vitamint (hőközlés hatására csökken), kalciumot és ételmi rostokat.

HOZZÁVALÓK

240 brokkoli

160 kukorica (mirelit)

fél póréhagyma

40 teljes kiőrlésű liszt

10 margarin

120 natúr joghurt

só (zöldfűszerekkel

helyettesíthető)

petrezselyem

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz

Laktózt tartalmaz

Tojásmentes

- 1 A brokkolit megmossuk és rózsáira szedjük, a póréhagymát szintén megmossuk és felkarikázzuk.
- 2 A margarint felhevítjük, megpirítjuk rajta a póréhagymát és a kukoricát a petrezselyemmel.
- 3 Vízzel felöntjük, és hozzáadjuk a brokkolit.
- 4 Sózzuk.
- 5 Főzzük amíg minden megpuhul, ekkor pedig a lisztből és a joghurtból készített habarással besűrítjük.
- 6 Forraljuk mér pár percig, hogy a liszt íze elfőjön.



**Töltse le további receptjeinket
az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!**

