



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

LAZACKRÉMLEVES

A lazac gazdag ómega-3 zsírsavakban, teljesértékű fehérjében, A-,B3-,B12-, és D-vitaminban. Az ómega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak, ezáltal csökkentik a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

HOZZÁVALÓK

400 g lazacfilé
350 ml 8%-os
főzőtejszín
2 ek rozsliszt

20 g vaj
1.5 db cirtom
600 ml víz
4 gerezd fokhagyma
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint vegamix
ízlés szerint Bors
ízlés szerint chili
ízlés szerint

bazsalikom

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A lazacfilét megmossuk, megtisztítjuk, majd felkockázzuk.
- 2 A vajat egy lábasban felolvasztjuk, majd átfuttatjuk rajta a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát.
- 3 Erre dobjuk rá a lazacot, majd ízesítjük sóval, borssal, chilivel és a bazsalikommal.
- 4 Kb. 10 perc alatt megpároljuk a lazacot, majd felöntjük a vízzel.
- 5 Ezután pedig összeturmixoljuk.
- 6 Visszatesszük a tűzre és felforraljuk.
- 7 A tejszínt csomómentesre keverjük a liszttel, majd lassan a leveshez csurgatjuk.
- 8 Ismét felforraljuk, majd citromlével ízesítjük még.



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

