



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

MENTÁS ZÖLDBORSÓKRÉMLEVES

A zöldborsó viszonylag magas vízben nem oldódó ételmi rost tartalommal rendelkezik. Ezek a rostok puffasztó hatásúak lehetnek, de a krémleves elkészítéséhez alkalmazott turmixolás könnyíti az emésztését.

HOZZÁVALÓK

400 g zöldborsó
1 db fehérrépa
1 marék menta

1 dl 8 %-os főzőtejszín
1 dl natúr joghurt
ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel

helyettesíthető)
ízlés szerint
bazsalikom
ízlés szerint őrölt
fekete bors

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 Egy lábasban forraljunk fel kb 700 ml vizet.
- 2 Ízesítsük kevés sóval és a mentalevelekkel.
- 3 Adjuk hozzá a zöldborsót, és főzzük puhára.
- 4 Ha megpuhult szűrjük le, és a levét tegyük félre.
- 5 A zöldborsót a mentalevelekkel tegyük egy turmixba és turmixoljuk össze.
- 6 Adjunk hozzá a főzővízből egy keveset, a joghurtot, a tejszínt és ízesítsük még sóval, borssal és bazsalikommal.
- 7 Turmixoljuk össze.
- 8 Ha túl sűrű, akkor nyugodtan adjunk még hozzá a főzővízből.



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

