

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

OLASZ ZÖLDSÉGLEVES

Ha elolvassuk a hozzávalók listáját, láthatjuk, hogy ez a leves telis-tele van finom zöldségekkel, melyek igazán laktatóvá és finommá teszik. Ez a sok zöldség, hozzájárul napi rostszükségletünk kielégítéséhez, ezáltal pedig emésztésünk könnyítéséhez is.

DÍSZÍTÉS

izlés szerint parmezán

HOZZÁVALÓK

2 db sárgarépa (nagy)
1 db fehérrépa (nagy)
2 szál angol zeller
2 szál újhagyma
2 gerezd fokhagyma
1 db cukkini (kisebb)
100 g zöldbab
100 g gomba
10 ml olíva olaj
izlés szerint vegamix
izlés szerint só (zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint bazsalikom

LEVESBETÉT

100 g teljes kiőrlésű spagetti tészta

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, majd a répákat, a zellert és az újhagymát felkarikázzuk, a cukkinit hosszában négybe vágjuk és felszeleteljük, a gombát szintén felszeteljük.
2. Egy lábasban felmelegítjük az olajat, majd átpirítjuk rajta a zöldségeket.
3. Felöntjük a vízzel és ízesítjük a vegamixxel, a sóval, a borssal és a bazsalikommal.
4. Főzzük, amíg a zöldségek meg nem puhulnak.
5. Közben egy másik lábasban kifőzzük a leveshez a tésztát.
6. Ha a leves és a tészta is kész, akkor forrón táaljuk a levest. Ha szeretnénk tálalásnál egy kevés parmezánnal díszíthetjük.

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

Auchan