

PÓRÉS KUKORICALEVES

A kukorica gazdag vízben nem oldódó rostokban, így fogyasztásával hozzájárulunk rostbevitelünk növeléséhez, amely segíti a megfelelő emésztést.

HOZZÁVALÓK

400 g kukorica
1 db póréhagyma
200 ml natúr joghurt
2.5 ek teljes kiőrlésű liszt
15 g alacsony zsírtartalmú margarin
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
izlés szerint snidling
izlés szerint petrezselyemzöld

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

---

1. Megmossuk és felkarikázzuk a póréhagymát.
2. Egy lábasban felhevítjük a margarint.
3. Átfuttatjuk rajta a kukoricát és a póréhagymát.
4. Adunk hozzá egy kis vizet, amin megpároljuk.
5. Felöntjük adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel (kb 1 l) és ízesítjük a fűszerekkel.
6. Lisztből és a joghurtból csomómentes habarást készítünk, és ha a zöldségek megpuhultak besűrítjük a levest.
7. Főzzük még pár percig, majd forrón tálaljuk.

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