



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter



SPÁRGAKRÉMLEVES

A spárga jó forrása a káliumnak, a folsavnak a B1- és a B2-vitaminnak. A folsav részt vesz a vörösvértestek képzésében, valamint javítja a vas felszívódását. A várandósság alatt duplájára nő a folsav szükségletünk, amit fontos kielégíteni, hiányában ugyanis magzati fejlődési rendellenességek alakulhatnak ki.

HOZZÁVALÓK

500 fehér spárga
1 burgonya
1 vöröshagyma

2 fokhagyma
1 vaj
2 8%-os főzőtejszín
só (zöldfűszerekkel

helyettesíthető)
őrölt fehérbors
szerecsendió
vegamix

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1** A zöldségeket megmossuk és meghámozzuk.
- 2** A spárgát 3-4 cm-es darabokra vágjuk, a burgonyát és a vöröshagymát felkockázzuk, a fokhagymát fokhagymanyomón átnyomjuk.
- 3** A vajat felolvasztjuk és megpirítjuk rajta a zöldségeket.
- 4** Kevés vizet aláöntünk és pár perc alatt megpároljuk.
- 5** Felöntjük kb. 700-800 ml vízzel, ízesítjük a fűszerekkel és kb. 30 perc alatt puhára főzzük a zöldségeket.
- 6** Botmixerrel leturmixoljuk a levest.
- 7** Visszatesszük a tűzhelyre, hozzáöntjük a főzőtejszínt és összeforraljuk.
- 8** Rozskenyérből készített piritóssal kínáljuk.



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

