Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **45 perc**

Répási Eszter

SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

A sütőtök kedvező élettani hatásait már az ős idők óta ismerik. Napjainkban tudományos kutatások támasztják alá, hogy a sütőtök kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, C-vitamin, karotin, biotin, niacin, pantoténsav, A, B1, B2, B6 vitaminok és folsav tartalmának köszönhetően egészségmegőrző, gyógyító hatással bír.

HOZZÁVALÓK

600 g sütőtök
1 fej lilahagyma
1 ek olíva olaj
izlés szerint só (zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
izlés szerint szerecsendió
izlés szerint friss gyömbér
4 marék tökmag

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A tököt megmossuk, négybe vágjuk, és eltávolítjuk a magokat belöle.
2. Egy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük és 180°C-on kb. 30 percig sütjük, hogy megpuhuljon, és könnyebben el tudjuk távolítani a héját.
3. Ha kész, kivesszük a sütőből, meghámozzuk és felkockázzuk.
4. A lilahagymát megmossuk és felkockázzuk.
5. Egy lábasban felhevített olajon megpirítjuk a hagymát, és hozzáadjuk a tököt.
6. Pár percig, kevés vizet hozzáadva megpároljuk.
7. Felöntjük adagszámnak megfelelő vízzel (kb. 1 liter).
8. Fűszerezzük a sóval, szerecsendióval és a gyömbérrel.

Egy botmixert segítségével krémesítjük.

9

10 A tökmagot egy serpenyőben szárazon megpirítjuk.

11 A levest forrón, a tökmaggal megszórva tálaljuk.

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