Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

TÁRKONYOS BURGONYALEVES

A burgonya magas Kálium tartalommal rendelkezik, 100 grammjában 340 mg található, mely az ajánlott napi bevitel 10 %-kát fedezi.

HOZZÁVALÓK

500 g burgonya
2 db sárgarépa
1 db fehérrépa
1 db vöröshagyma
150 ml 12 %-os tejföl
2 pár virsli
10 ml olaj
izlés szerint rozsliszt
izlés szerint babérlevél
izlés szerint tárkony
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint vegamix
izlés szerint petrezselyem

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. A burgonyát megmossuk, meghámozzuk és felkockázzuk. A répákat szintén megmossuk és meghámozzuk, majd felkarikázzuk.
2. A vöröshagymát meghámozzuk, majd felaprítjuk.
3. Az olajat felhavítjük a lábasban, és megdinszteljük rajta a hagymát.
4. Rádobjuk a többi zöldséget és pár perc alatt megpirítjuk.
5. Fűszerezzük.
6. Felöntjük a vízzel és kb 20 perc alatt megfőzzük.
7. Ha már puhák a zöldségek hozzáadjuk a felkarikázott virslit.
8. A lisztet csomómentesre keverjük a tejföllel.

Hozzámelegítjük a leveshez és lassan bele csurgatjuk.

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