



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter



TÁRKONYOS CSIRKERAGU LEVES

Egy tápláló és laktató leves, melyben a csirkehús és a sok zöldség remekül kiegészíti egymást. Gazdagon tartalmaz teljesértékű fehérjét, vitaminokat és ásványi anyagokat.

HOZZÁVALÓK

400 g csirkemell	200 g gomba	2 gerezd fokhagyma	petrezselyem
4 db sárgarépa	150 g zöldborsó	izlés szerint vegamix	izlés szerint tárkony
3 db fehérrépa	1 db citrom leve	izlés szerint só	ALLERGÉNEK
1 db vöröshagyma	200 ml 8 %-os	(zöldfűszerekkel	Glutént tartalmaz
fél db karalábé	főzőtejszín	helyettesíthető)	Laktózt tartalmaz
	1 ek teljes kiőrlésű liszt	izlés szerint Bors	Tojásmentes
	10 ml olaj	izlés szerint	

- 1 Az olajat egy nagy lábasban felhevítjük, majd ezen pároljuk üvegesre az előzőleg megtisztított, felkockázott hagymát.
- 2 A zöldségeket és a húst megmossuk, megtisztítjuk, majd felaprítjuk.
- 3 A hagymára rádobjuk a csirkehúst és fehéredésig pirítjuk, ekkor hozzáadjuk a zöldségeket is, a gomba és a zöldborsó kivételével.
- 4 Adagszámnak megfelelő vízzel felöntjük, majd ízesítjük a sóval, a borssal, a fokhagymával, a vegmixxel és a tárkonnyal.
- 5 Főzzük, amíg minden félig megpuhul. Ekkor hozzáadjuk a gombát és a zöldborsót.
- 6 Mindent puhára főzünk.
- 7 A tejszint csomómentesre keverjük a liszttel, majd lassan a leveshez csurgatjuk.
- 8 Pár perc alatt összeforraljuk a levest.



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

