



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**



## VÖRÖSLENCSE LEVES

A vöröslencse gazdag fehérjében (bár ez nem teljes értékű), 100 grammja 25 gramm fehérjét tartalmaz. A fehérje mellett rostokat is magas arányban tartalmaz, 100 gramm vöröslencse fedezi a napi rostszükségletünk 25-30 %-át.

### HOZZÁVALÓK

150 g vöröslencse  
1 db vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma  
100 ml 8 %-os főző

tejszín  
10 ml olaj  
1 kis darab gyömbér  
(kb. 2 cm)  
ízlés szerint só  
(zöldfűszerekkel

helyettesíthető)  
ízlés szerint  
szerecsendió  
ízlés szerint Bors  
ízlés szerint koriander  
ízlés szerint chili ízlés

szerint

### ALLERGÉNEK

Gluténmentes  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

- 1 A vöröslencsét és a gyömbért megmossuk.
- 2 A hagymákat megpucoljuk és felaprítjuk. A gyömbért szintén meghámozzuk, majd lereszeljük.
- 3 Egy lábasban felhevítjük az olajat, majd megdinszteljük rajta a hagymát, erre pedig rádobjuk a fokhagymát és a gyömbért.
- 4 Kevés vizet aláöntve pároljuk egy kicsit.
- 5 Felöntjük adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel és beletesszük a lencsét.
- 6 Ízesítjük.
- 7 Lefedve 10-15 perc alatt puhára főzzük a lencsét.
- 8 Lassan hozzácsurgatjuk a tejszínt, valamint ha szeretnénk chilit is tehetünk bele.

Egy botmixerrel krémesre turmixoljuk.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

