



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

ZÖLD MINISTRONE LEVES

A zöld minestrone leves alapanyagai között a brokkolit találhatjuk meg a legnagyobb hányadban. A brokkoli egy rendkívül hasznos zöldség. Kiváló forrása a kalciumnak, a káliumnak, a C-vitaminnak és a luteinnek, mely egy a szemünk egészségéért felelős antioxidáns.

HOZZÁVALÓK

200 g brokkoli
150 g zöldbab
150 g zöldborsó

100 g sárgarépa
3 szál újhagyma
4 ek parmezán sajt
2 ek olaj
izlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint
bazsalikom

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A zöldségeket előkészítjük: megmossuk, majd a répát meghámozzuk. A brokkolit rózsáira szedjük, a hagymát felkarikázzuk.
- 2 Egy lábasban az olajat felhevítjük, majd megpároljuk rajta a zöldségeket.
- 3 Fűszerezzük bazsalikkal.
- 4 Felöntjük a vízzel.
- 5 Ízesítjük a sóval és a borssal.
- 6 Főzzük míg a zöldségek megpuhulnak.
- 7 Tálaláskor megszórjuk a reszelt parmezánnal.



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

