



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



ZÖLDBORSÓFŐZELÉK

A zöldborsó a zöld hüvelyesek családjába tartozik, és mint ilyen több vizet, karotint és C-vitamint tartalmaz, mint száraz hüvelyes társai.

HOZZÁVALÓK

500 g zöldborsó
2 evőkanál vaj
300 ml 1,5%-os tej

2 evőkanál teljes
kiőrlésű liszt
2 gerezd fokhagyma

1 kis csokor
petrezselyem
1 csipet só
(zöldfűszerekkel

helyettesíthető)
ALLERGÉNEK
laktóz
glutén

- 1 Egynagy lábasban hevítsük fel a vajat, majd pároljuk meg rajta a zöldborsót.
- 2 Adjuk hozzá a meghámozott, zúzott fokhagymát és a petrezselymet.
- 3 Sózzuk.
- 4 Hintsük meg a liszttel, majd öntsük fel annyi tejjel amennyi ellepi.
- 5 Főzzük, míg besűrűsödik.



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



Auchan