Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **20 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

ZÖLDSÉGLEVES MEDVEHAGYMÁVAL

A medvehegyma magas C-vitamin tartalommal rendelkezik, mely C-vitamin a szervezetünkben sokféle enzimet aktivál, segíti a vas felszívódását, hozzájárul a vörös vértestek képzéséhez. Erős antioxidáns hatású.

HOZZÁVALÓK

2 db sárgarépa (nagy)
1 db fehérrépa (nagy)
fél db karalábé
2 db csicsóka
1 db paradicsom
1 db vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
2 szál újhagyma
izlés szerint medvehagyma
10 ml olaj
izlés szerint vegamix
izlés szerint só (zöldfűszerekkel pl vasfűvel helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint petrezselyemzöld

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A zöldségeket előkészítjük: a hagymát megpucoljuk és felaprítjuk, a fokhagymát megpucoljuk és összezúzzuk, a répákat és a karalábét megmossuk, megtiszítjuk, és felszeleteljük, a paradicsomot megmossuk és négybe vágjuk, az újhagymát megmossuk és felszeleteljük, a medvehagymát szintén megmossuk és felaprítjuk.
2. A csicsókát meghámozzuk, megmossuk, majd felkockázzuk.
3. Az olajat egy lábasban felmelegítjük, majd rádobjuk a vöröshagymát és megdinszteljük.
4. Ehhez jön hozzá a fokhagyma és az újhagyma, a sárga-, és a fehérrépa, a karalábé, valamint a csicsóka.
5. Ha a zöldségek átpirultak, öntsük fel adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel, és tegyük bele a paradicsomot is.
6. Ízesítsük az ízesítő anyagokkal.
7. Főzzük, amíg minden zöldség megpuhul.
8. Forrón tálaljuk.

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

Auchan