

# LEVES ÉDESBURGONYÁBÓL ÉS VAJTÖKBŐL



4-6  
ADAG  
ELKÉSZÍ-  
TÉSÉRE

Az elkészítés időtartama: 15 perc  
A főzés időtartama: 25 perc

## Alapanyagok:

- 1 leveses kanálnyi olíva olaj
- 1 közepes nagyságú hagyma, megpucolva és kockákra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, meghámozva és szétnyomkodva
- 1 kávéskanálnyi darált köménymag
- 300g édesburgonya, meghámozva és kockákra vágva
- 250 g vajtök, meghámozva és felszeletelve
- fűszerek
- 1 liter zöldség leves\* (ha szükséges, kérjen tanácsot a dietetikusától ennek elkészítéséhez)
- 2 evőkanálnyi frissen felvágott koriander

## Az elkészítés menete:

1. Egy nagy tepsiben forrósítsa fel az olajat, majd adja hozzá a hagymát, a fokhagymát és addig pirítsa, míg puha nem lesz. Ehhez adja hozzá a ledarált köménymagot, és még egy percet hagyja a tűzön.
2. Adja hozzá a burgonyát és a tököt, keverje össze és 2 percen keresztül főzze.
3. Adja hozzá a fűszereket és a zöldséglevet, majd forralja fel. Ezután takaréklángon főzze még kb. 20 percig - vagy míg a burgonya puha nem lesz.
4. Miután megfőtt turmixolja simára, adja hozzá a frissen felvágott koriandert és - amennyiben szükséges-egy kis vízzel hígítsa fel.
5. A levest forrón vagy hidegen tálaljuk a kedvenc kenyérünkkel vagy a **Mevalia** péksüteménnyel.

Teljes adag	Energia - 575 kcal	9,6 g fehérje	478 mg Phe
1 adag	Energia - 115 kcal	1,9 g fehérje	95 mg Phe