

## TÖKLEVES

2  
ADAG

## Hozzávalók:

- 300 g kimagozott, tisztított tök
- 60 g póréhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- gyömbér - ízlés szerint
- 10 g napraforgóolaj
- 300 ml víz
- 40 g toast kenyér **Mevalia Pan Carré** (2 szelet)
- 10 g tökmagolaj (tetszés szerinti)
- só, bors

## Elkészítés:

1. A tököt a sós vízben megfőzzük.
2. A póréhagymát karikákra vágjuk vagy feldaraboljuk, a fokhagymát és a gyömbért apróra vágjuk.
3. Felmelegített olajon rózsaszínűre pirítjuk, majd hozzáadjuk a főtt tököt és 300 ml-t a tök főzővizéből (ha nincs elég, felöntjük vízzel), ízesítjük és felforraljuk.
4. Közben a kenyérszeleteket apró kockákra vágjuk és tapadásmentes serpenyőben vagy sütőben 180 °C-on megpirítjuk, így a levesbe való croutonokat kapunk.
5. Ha a leves kész, botmixerrel leturmixoljuk és tányérra szedjük.
6. Minden tányér levesre néhány csepp tökmagolajat csepegtetünk, és croutonnal díszítve, azonnal tálaljuk.

| Teljes adag | Energia - 357 kcal | Fehérje - 5,0 g | Phe - 59 mg |
|-------------|--------------------|-----------------|-------------|
| 1 adag      | Energia - 178 kcal | Fehérje - 2,5 g | Phe - 30 mg |