

LEVES RÉPÁBÓL ÉS KORIANDERBŐL



4-6
ADAG

Előkészítési idő: 15 perc

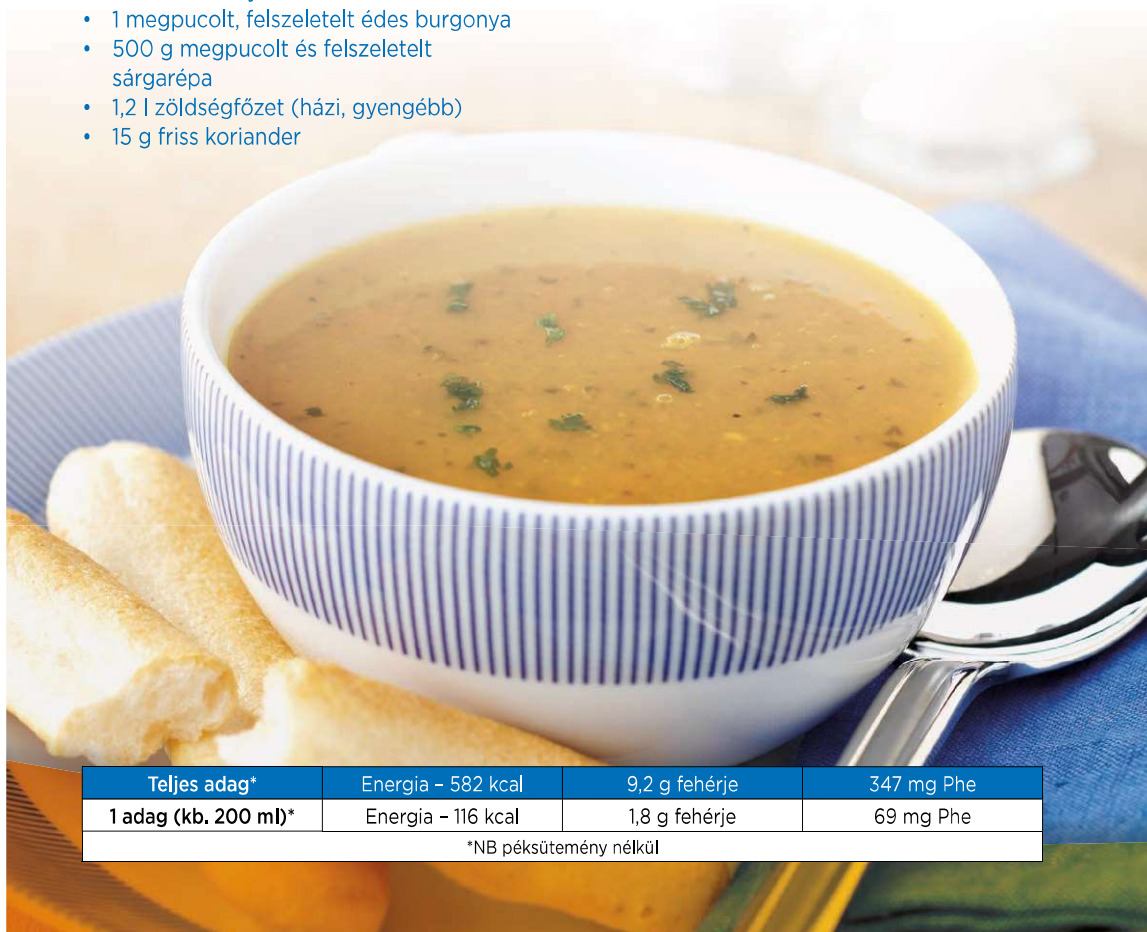
Főzési idő: 25 perc

Alapanyagok:

- 1 leveses kanálnyi növényi olaj
- 1 közepes nagyságú felszeletelt hagyma
- 1 kávéskanálnyi őrölt koriander
- 1 megpucolt, felszeletelt édes burgonya
- 500 g megpucolt és felszeletelt sárgarépa
- 1,2 l zöldségfőzet (házi, gyengébb)
- 15 g friss koriander

Az elkészítés menete:

1. Egy nagy edényben forrósítsa fel az olajat, adja hozzá a hagymát, majd süssse kb. 5 percig (míg megpuhul). Keverje bele az őrölt koriandert és az édes burgonyát, és főzze még egy percig.
2. Adja hozzá a felszeletelt sárgarépát, öntse rá a zöldségfőzetet. Forralja fel, majd kis tűzön főzze tovább. A lábast fedővel takarja le, és kb. 20 percig főzze, míg a sárgarépa megpuhul.
3. A friss koriandert tegye egy konyhai mixerbe és őrölje finomra (lehet, hogy ezt két adagban kell majd elvégezni!).
4. A finomra őrölt koriandert tegye a lábasba, majd kóstolás után a levest ízlés szerint sózza meg.
5. A meleg levest tálalja **Mevalia NB kenyérrel** vagy **Mevalia Ciabattal**.



Teljes adag*	Energia - 582 kcal	9,2 g fehérje	347 mg Phe
1 adag (kb. 200 ml)*	Energia - 116 kcal	1,8 g fehérje	69 mg Phe

*NB péksütemény nélkül