

Paradicsomleves pufi pelyhekkel



Hozzávalók:

4 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál zabpehelyliszt vagy tömkölyliszt, 2 evőkanál paradicsompüré, 1 kisebb vöröshagyma, 1 liter 100%-os rostos vagy házilag eltett paradicsomlé, kb. 1 kiskanál só, kb. 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2-3 evőkanál porcukor, 1 ág zellerzöld a tálaláshoz:

4 evőkanál puffasztott barnarizs

1. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, és a lisztet 1 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk rajta. A tűzről lehúzva a paradicsompürét belekeverjük, a megtisztított vöröshagymát egészben beledobjuk.
2. A paradicsomlével fölöntjük, kevergetve fölforraljuk. Közben kissé megsózzuk, megborsozzuk, porcukorral ízesítjük, és a zellerzöldet is beledobjuk. 8-10 percig főzzük. Ha kész, a zellerzöldet meg a hagymát kiemeljük belőle.
3. Tálaláskor négy levesescsészében vagy mélytányérban elosztjuk, és a tetejére puffasztott barnarizst szórunk.

Jó tanács

- Puffasztott barnarizs helyett puffasztott hajdinával, puffasztott kölessel, puffasztott durumbúzával, puffasztott rizzsel vagy puffasztott búzával is tálalhatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 240 kcal