



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 30 dkg csiperkegomba, 2 kisebb sárgarépa, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 1 evőkanál finomliszt, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika

1. A hagymát és a gombát megtisztítjuk, az előbbit finomra, az utóbbit vékony szeletekre vágjuk. A répát ugyancsak megtisztítjuk, majd 1 centis kockákra aprítjuk.
2. Egy lábasban az olajon a hagymát 2-3 perc alatt üvegesre sütjük, azután a gombát és a répát hozzáadva pár percig tovább pirítjuk. Az ételízesítőt beleszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk, fölaprított petrezselyemmel fűszerezünk, majd először a liszttel, azután a pirospaprikával meghintjük.
3. Jól elkeverjük, kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük, és addig főzzük, amíg az összes zöldség teljesen meg nem puhul. Ez maximum 20 perc.

Jó tanács

- Tartalmasabb a leves, ha apró galuskákat is szaggatunk bele.
- Aki paleo életmódot folytat, olaj helyett liba vagy sertézsírral főzze és hagyja ki a lisztet belőle.
- Könnyen elkészíthető.
- Letakarva hűtőszekrényben csipetke nélkül 2-3 napig eláll.
- Csipetkével 1 napnál tovább ne tároljuk.
- Egész évben főzhetjük.

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (galuska nélkül): 146 kcal • 6,1 g fehérje • 7,8 g zsír • 12,6 g szénhidrát • 3,3 g rost • 0 mg koleszterin