



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 2 közepes sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 2 közepes nagyságú zsenge karalábé, 1 csokor petrezselyem, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál finomliszt, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2-3 evőkanál hántolt köles

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A hagymát finomra aprítjuk, a répát és a gyökeret 3 milliméter vastagon fölszeleteljük, a karalábét 1,5 centis kockákra, a petrezselymet finomra vágjuk.
2. Az olajat egy fazékban kissé megforrósítjuk, a hagymát rádobjuk, és kevergetve, kis lángon 5-6 perc alatt megfonnyasztjuk. A gyökeret ráadjuk, közepes lángon 2 percig pirítjuk, majd következik a sárgarépa. További 4-5 percig pirítjuk. A liszttel és a pirospaprikával meghintjük, kevergetve 1 percig pirítjuk, majd 1,2 liter vízzel fölöntjük. Többször megkeverve fölforraltjuk, közben megsózzuk, az ételízesítőt, a borsot és a petrezselymet beleszórjuk.
3. Ha forr, kis lángra állítjuk, 3 percnyi főzés után hozzáadjuk a karalábét és a kölest, és további kb. 5 percig főzzük, ezalatt éppen megpuhul benne minden. Megkóstoljuk, ha kell utánaízesítjük, végül a fedele alá egy konyharuhát fektetve 10 percre félretesszük, hogy az íze egy kicsit koncentrálódjon.

Jó tanács

Frissen finom igazán, mert ha sokat áll, a köles szinte az összes levest magába szívja.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 172 kcal • fehérje: 4,0 gramm • zsír: 7,5 gramm • szénhidrát: 22,1 gramm • rost: 5,4 gramm • koleszterin: 0 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a májusi menü részeként, a YouTube-on is megtekinthető.