



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 60 dkg karfiol (fagyasztott is lehet), 2 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 1 evőkanál finomliszt, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál Erős Pista vagy csípős Piros Arany

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A hagymát finomra vágjuk, a karfiolt közepes rózsáira (nagyjából diónyi darabokra) szedjük. A kétféle répát vastagságától függően karikákra vagy félkarikákra szeljük. 2. Egy lábasban az olajon a hagymát 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk, azután a karfiolt és a kétféle répát hozzáadva 5-6 percig tovább pirítjuk. Az ételízesítőt rászórjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, majd először a liszttel, azután a pirospaprikával megszórjuk. Fél percig pirítjuk. Akkor jó, ha a liszt már sehol nem látszik fehéren benne.

3. Jól elkeverjük, kb. 1,2 liter vízzel fölöntjük, kevergetve fölforraljuk (ha fagyasztott karfiolból főzzük, akkor azt csak most kell beletenni), majd kis lángon, félig letakarva addig főzzük, amíg az összes zöldség roppanósra nem megpuhul. Ez 15-20 perc. Megkóstoljuk, ha kell utánaízesítjük, végül az Erős Pistával vagy a csípős Piros Arannyal enyhén csípősre ízesítjük.

Jó tanács

- Tartalmasabb a leves, ha apró galuskát vagy csipetkét is szaggatunk bele.

Magyaros karfiolleves

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 187 kcal • 6,4 g fehérje • 8,4 g zsír • 21,4 g szénhidrát • 6,4 g rost • 0 mg koleszterin