



Hozzávalók:

2 sárgarépa, 1 kisebb karalábé, 1 kisebb zellergumó fele (lehet helyette petrezselyemgyökér is), 1 cikk kelkáposzta, arasznyi póréhagyma vagy 1 vöröshagyma, 10 dkg csiperkegomba, 5 dkg sertészsír vagy tisztított vaj (ghí), 10 dkg fagyasztott zöldbab, 1,2 liter szűrt tyúkhúsleves (vegetáriusoknak zöldségalaplé), só, őrölt fekete bors, fél csokor petrezselyem

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A répát, karalábét és zellert gyufaszálnyi csíkokra, a kelt kisujnyi széles csíkokra, a póré félkarikákra, a gombát csíkokra vágjuk.
2. Egy fazékban a zsírt fölolvasztjuk és a zöldségeket rászórjuk. Kevergetve pár perc alatt megforrósítjuk, ráadjuk a babot, és annyi levest öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Kis rést hagyva leföldjük, és kis lángon főzzük kb. 10 percig, hogy a zöldségek roppanósra puhuljanak.
3. Ekkor ráöntjük a többi levest, fölforraljuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

Jó tanács

- Ha Bonduelle fagyasztott Vapeur zöldbabbal főzzük, akkor azt a főzés vége előtt 4-5 perccel tegyük a levesbe, mert ennek kevesebb főzés is elég.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Julienne-leves - készült az OnLive© főzőiskola 10. adásában

Egy adag: 172 kcal • fehérje: 5,7 gramm • zsír: 10,5 gramm • szénhidrát: 13,6 gramm •
rost: 6,6 gramm • koleszterin: 29 milligramm

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