

Zöldséges hajdinaleves



Hozzávalók:

4 evőkanál szójaszós, 10 dkg étkezési szemes hajdina, jó arasznyi póréhagyma, 1-2 sárgarépa, 1 ág halványzeller, 1 kisebb cikk fejes káposzta, só

1. Egy liter vizet - még jobb ha húslevest, zöldséglevest vagy alaplevet használunk - a szójaszósszal ízesítve fölforralunk. A hajdinát beleszórjuk, kis lángra állítva kb. 10 percig főzzük.
2. Ezalatt a zöldségeket megtisztítjuk. A póré lapjában félbevágjuk, a répát elnegyedeljük, mindkettőt 0,5 centi vastagon felszeleteljük a zellerrel együtt. A káposztát közepes nagyságú kockákra vágjuk.
3. A félpuha hajdinához keverjük, további kb. 15 perc alatt puhára főzzük. A levest megkóstoljuk, ha kell, utanasózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 160 kcal