

Gombaleves zabpehellyel



Hozzávalók:

1 kisebb vöröshagyma, 40 dkg csiperkegomba, 1-1 nagyobbacska sárgarépa és petrezselyemgyökér, 4 evőkanál olaj, kb. 1 kiskanál só vagy ételízesítő por, 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, kis csokor petrezselyem, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 4 evőkanál zabpehely

1. A zöldségeket megtisztítjuk, majd a hagymát finomra, a gombát vékony cikkekre, a zöldségeket félkarikákra vágjuk. Az olajon a hagymát kevergetve 3-4 perc alatt megfuttatjuk, majd a gombát és a zöldséget hozzáadva 7-8 percig kevergetve piritjuk.
2. Megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezük. A liszttel meghintjük, fél perc alatt kissé lepirítjuk, majd a pirospaprikát is rászórjuk.
3. Kb. 1,2 liter vízzel – még jobb, ha húslevessel, csak akkor kevésbé kell sózni – fölengedjük, néhány percig forraljuk, végül a zabpehelyet is beleszórjuk, és kb. 10 perc alatt készre főzzük.

Jó tanács – Csak frissen jó, mert ha sokat áll, a zabpehely szinte az összes levét beissza.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 221 kcal • 9,4 g fehérje • 11,1 g zsír • 20,7 g szénhidrát • 12,8 g rost • 0 mg koleszterin