Currys almakrémleves

Hozzávalók

- 2 db Maggi Erőleveskocka
- 4 db Alma, nyers, gála, héjjal
- 1 szár zellerszár
- 29 g citrom
- 30 g újhagyma
- 2 ek vaj
- 1 tk Fűszerek, curry por
- 1 ek Tejföl, light
- 1 tk Fűszerek, kurkuma, őrölt
- 1 g feketebors
- 5 g Metélőhagyma, fagyasztva szárított

Elkészítés

1. Felforralunk egy liter vizet, a forrásban lévő vízbe beletesszük a Maggi Erőleveskockákat, addig keverjük, amíg feloldódnak, majd levesszük a tűzhelyről.
2. Közben hámozzuk meg az almákat, vágjuk negyedekbe, távolítsuk el a magházat, és szeleteljük fel. Tegyük egy tálba, és locsoljuk meg egy fél citrom levével.
3. Vágjuk fel az újhagymát, olvasszuk meg a vajat egy serpenyőben, pároljuk a hagymát a vajban lefedve néhány percig. Közben a zellerszárat eltörjük, a rostszálak egy részét eltávolítjuk, finomra vágjuk. Hozzáadjuk a serpenyőhöz a hagymával együtt, egy ideig pároljuk.
4. Az almát, a curryt és a kurkumát a serpenyőbe tesszük, alaposan elkeverjük, lefedjük, és alacsony hőfokon kb. 5 percig pároljuk.
5. Az elkészített alaplevet ráöntjük az almára, és 15 percig főzzük. Levesszük a levest a főzőlapról, rövid ideig turmixgépben pürésítjük, frissen őrölt borssal fűszerezzük.
6. A levest egy kanál tejföllel és egy szelet aszalt almával tálaljuk. Adhatunk hozzá még apróra vágott metélőhagymát és egy szelet sült szalonnát is.

Tápérték adatok

Szénhidrát	17.07 g
Energia	126.31 kcal
Zsír	6.4 g
Fehérje	1.14 g
Telített zsírok	3.83 g

52 Perc

4