



Csípős vöröslencse krémleves

Hozzávalók

- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 1 l víz
- 1 db babérlevél
- 2 ek olaj
- 20 dkg vöröslencse
- 10 dkg kenyérkocka
- 1 db Maggi Tyúkhúsleveskocka
- 1 tk csilipehely

Elkészítés

1. A vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk és a felforrósított olajon megfuttatjuk.
2. Hozzáadjuk a megmosott vöröslencsét, babérlevelet és a vizet. Felforraljuk.
3. Beledobjuk a leveskockákat és az ízlés szerinti mennyiségű csilipelyhet és a lencse puhulásáig, még kb. 10 percig főzzük.
4. Botmixerrel turmixoljuk simára, ha túl sűrű lenne, kevés vizet még ekkor adhatunk hozzá.
5. Zöldfűszeres kenyérkockákkal tálaljuk.

Tápérték adatok

| | |
|-----------------|------------|
| Szénhidrát | 35.11 g |
| Energia | 253.8 kcal |
| Zsír | 7.66 g |
| Fehérje | 12.85 g |
| Telített zsírok | 3.35 g |

30 Perc

4 adag