



Minestrone – olasz zöldségleves

Hozzávalók

- 2 l víz
- 2 ek MAGGI Házas levesalap - Tyúk
- 1 fej vöröshagyma
- 1 db cukkini
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 csokor spenót
- 250 g zöldbab
- 1 db sárgarépa
- 1 db petrezselyemgyökér
- 1 doboz paradicsom
- 1 ek paradicsompüré
- 250 g tészta
- 2 ek olívaolaj
- 0.5 csokor bazsalikom
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. A zöldségeket megmossuk. A sárgarépát, a vöröshagymát és a cukkinit felkockázzuk, a babot 1 cm-es darabokra vágjuk. Egy nagy edényben felhevítünk 2 evőkanál olívaolajat, és a spenót kivételével minden zöldséget megpirítunk.
2. Az egészet öntsük fel vízzel, és adjuk hozzá a levesalapot. Főzzük körülbelül 15 percig.
3. Ezután adjuk hozzá a konzervparadicsomot, a pürét és a spenótot, majd főzzük tovább, még körülbelül 30 percig. 5 perccel a főzés vége előtt adjuk hozzá a tésztát.
4. Végül pedig ízesítsük a levest sóval, borssal és apróra vágott bazsalikkal.

Tápérték adatok

| | |
|-----------------|-------------|
| Szénhidrát | 61.25 g |
| Energia | 384.19 kcal |
| Zsír | 10.68 g |
| Fehérje | 14.4 g |
| Telített zsírok | 1.91 g |

56 Perc

4