



Gránátalmás sütőtökrémleves

Hozzávalók

- 1 kg Sütőtök, nyers
- 3 db sárgarépa
- 2 db Paszternák, nyers
- 1 póréhagyma
- 4 sütnivaló burgonya
- 1 fej vöröshagyma
- 10 g fokhagyma
- 30 g Fűszerek, gyömbér, őrölt
- 1 gránátalma
- 100 g Gránátalmalé, üveges
- 1 db Maggi Tyúkhúsleveskocka
- 600 ml víz
- 1 Narancs, nyers, minden kereskedelmi fajta
- 2 ek Olaj,
- 2 g fahéj
- 0.5 tk Fűszerek, kurkuma, őrölt
- 0.5 tk chilipor
- 1 g feketebors
- 2 g Magok, tökmag bél, pirított, só nélkül

Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
2. A sütőtököt vágjuk kisebb darabokra, távolítsuk el a magokat (majd sütés után távolítjuk el a héját).
3. A sárgarépát és a paszternákot meghámozzuk, és hosszú darabokra vágjuk.
4. Az előkészített zöldségeket sütőpapírral bélelt tepsire helyezük. Meglocsoljuk 1 evőkanál olívaolajjal, és az előmelegített sütőbe tesszük. Kb. 20 percig sütjük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
5. Közben hámozzuk meg a burgonyát és a hagymát. A burgonyát kockázzuk fel, a hagymát vágjuk csíkokra. Mossuk meg a póréhagymát, majd vágjuk fel a fehér részét. Hámozzuk meg a gyömbért és a fokhagymát, és vágjuk apróra.
6. Egy evőkanál olívaolajat egy nagy edény aljában felforrósítunk, és hozzáadjuk az összes előkészített zöldséget. Adjunk hozzá fahéjat, kurkumát és erős paprikát. Pár percig pirítjuk, majd felöntjük vízzel, beledobjuk a Maggi tyúkhúsleveskockát, és addig főzzük, amíg minden hozzávaló megpuhul.
7. A külön megsült zöldségeket kivesszük a sütőből. A sütőtökdarabokat meghámozzuk (most könnyen leszedhető a héja), és a sárgarépával és a paszternákkal együtt a fazékba tesszük.
8. Adjuk hozzá egy narancs levét és a gránátalmalevet a forrásban lévő zöldségekhez.
9. A levest még borssal ízesítjük, és simára turmixoljuk. Ha a leves túl sűrű, adjunk hozzá húsleves alapot vagy vizet.
10. A kész levest tányérokba szedjük, majd tálaljuk gránátalmamagokkal és pirított tökmaggal.

Tápérték adatok

92 Perc

Szénhidrát	46.28 g
Energia	240.36 kcal
Zsír	6.2 g
Fehérje	5.28 g
Telített zsírok	2.55 g

6