

SPÁRGALEVES HÚSGOMBÓCCAL

1 adag tartalma: 126,5 kcal, fehérje: 8,85 g, zsír: 6,6 g, szénhidrát: 7,5 g



A zöldségeket megtisztítjuk, az apró kockákra vágott vöröshagymát a felmelegített olajban átfuttatjuk, majd hozzáadjuk a karikákra vágott répákat.

Picit pirítjuk, majd jöhet bele a frissen vágott petrezselyem és a kockázott karalábé. Összepirítjuk, majd ízesítjük sóval, borssal és vízzel felengedjük.

A húsgombóchoz a csirkemellet ledaráljuk vagy kutterben felaprítjuk, így szinte krémszerű masszát kapunk. Hozzáadunk 1 tojást, zsemlemorzsat, ízesítjük sóval, borssal, pici rozmaringgal, összedolgozzuk, majd 10 percig pihentetjük.

Összeállította:

Starkné Szabó Eszter dietetikus
www.legyenkerek.hu



www.legyenkerek.hu

Mikor a zöldségek már majdnem készen vannak, akkor beletesszük a megtisztított és apróra vágott spárgát.

A húskrémből pici diónyi gombócokat formázunk és mikor újra forni kezd a leves, akkor beletesszük.

A húsgombócok pár perc múlva feljönnek a leves tetejére, ekkor van kész.

Frissen vágott petrezselyemzölddel meghintve, jó melegen tálaljuk.

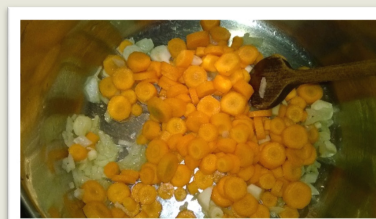
HOZZÁVALÓK:

(4 adaghoz)
200 g spárga
80 g sárgarépa
80 g fehérrépa
80 g karalábé
1 csokor petrezselyem
1 közepes vöröshagyma
2 ek. napraforgóolaj
só
bors

Húsgombóc:

80g csirkemell
1 db tojás
1 csapott ek. zsemlemorzsza
petrezselyem
só
bors
rozmaring

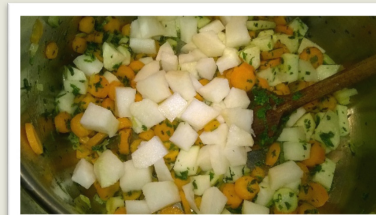
Az elkészítés képekben:



1.



2.



3.



4.



5.



6.

TIPP:

A friss, illatos petrezselyem értékes C-vitamin tartalma főzés során nagy részben elvész, de megőrizhető, ha a főzés végén adjuk a leveshez vagy tálaláskor is díszíthetjük vele az elkészült ételt.

www.legyenkerek.hu