

KÖRNYEZETBARÁT HÚSMENTES FRANKFURTI LEVES

Hozzávalók 4 főre:

40 dkg kínai kel, kelkáposzta

10 dkg burgonya

5-5 dkg sárgarépa, fehérrépa

1 fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olaj

pirospaprika, só, bors, majoranna, őrölt kömény, babérlevél, kurkuma

18 dkg füstölt tofu, ez egy csomag

Elkészítés:

Tegyünk egy kevés olajat a fazékba, és pici vízzel, sóval pároljuk üvegesre a vöröshagymát. Adjuk hozzá a fokhagymát is a vöröshagymához, majd pár másodperc után a pirospaprikát és kurkumát is hozzáadva keverjük jól össze. A megmosott, megtisztított és kis kockákra vagy karikára vágott gyökérzöldségeket hozzáadjuk és kb. 1-2 dl vízzel felöntve párolni kezdjük. 15 perc után öntsük fel még kb. 1,5 liter vízzel, és tegyük bele a felcsíkozott kínai kelt, kelkáposztát és a kis kockákra vágott burgonyát. Fűszerezzük majorannával, köménnyel, babérlevéllel, sózzuk, borsozzuk. Főzzük a levest a forrástól számítva kb. 10-12 percig közepes lángon, míg a kel fehér eres része félpuha lesz, a burgonya is megpuhult. Végül adjuk a felkockázott tofut a leveshez, forraljuk pár percig, és már kész is a frankfurti levesünk!