

EGYSZERŰ HAGYMAKRÉMLEVES PIRÍTOTT NAPRAFORGÓMAGGAL

Hozzávalók 2 főre:

1 nagy fej hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 nagy db, kb. 10 dkg burgonya

pár csepp olaj/kókusz zsír/ vaj

pici só, kurkuma

2 mokkáskanál napraforgómag

póréhagyma (zöldhagyma) zöld, vagy hagyma csíra, petrezselyem zöld

Elkészítés:

Minden zöldségfélét mosunk, tisztítunk. Egy fazékba beledaraboljuk a hagymákat, a burgonyát, felöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje, kb. 8-10 dl. Fűszerezzük és puhára főzzük, forrástól számítva kb. 10-15 perc alatt. A hagymát elődinsztelhetjük, de lehetőleg kerüljük az olaj magas hőfokon való hosszas hevítését. Ezt picit só vagy víz hozzáadásával megelőzhetjük. Tehát inkább pároljuk, mint pirítsuk. Kíméletesebb, egészségesebb. Miután megfőtt turmixoljuk vagy botmixerrel pürésítsük. A napraforgómagot száraz serpenyőben óvatosan pirítsuk pár percig. A póréhagyma zöldet szeleteljük 1 cm-es julienne-re, ezek lesznek a levesbetét. A zöldhagyma zöldet karikákra, a hagyma csírákat kicsit felaprítva szórjuk a levesre, miután elkészült.