



Borsókrémleves

- 350 g gyorsfagyasztott borsó
- 1 ek. olívaolaj
- vöröshagyma
- egy gerezd fokhagyma
- 450 ml csirkehúsleves
- só
- bors

Elkészítés:

A hagymát az olajon 3 percen keresztül, kis lángon pirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát és még 1 percig pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a csirkehúslevest és felforraljuk. Hozzáadjuk a borsót és forrás után 2 percig forraljuk. A borsót áttörjük vagy leturmixoljuk, a levest megsózzuk és megborsozzuk.

Tápérték egy adagban: 298 kcal

- Fehérje: 20 %
- Szénhidrát: 65 %
- Zsír: 15 %