

# Krémmártás

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **549,45 kJ (131,45 kcal)**
- > Fehérje: **3,8 g**
- > Zsír: **6,1 g**
- > Szénhidrát: **13,7 g**

**Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:**

- ▶ 6 dkg sárgarépa
- ▶ 4 dkg gyökér
- ▶ 2 dkg csiperke gomba
- ▶ 0,6 dkg graham liszt
- ▶ 1 dl tejföl
- ▶ ízlés szerint mustár
- ▶ 2 dkg vöröshagyma
- ▶ 0,3 dl olaj
- ▶ 0,3 dl bor (fehér)
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint babérlevél
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint citrom

## ELŐKÉSZÍTÉS:

A zöldségfélét, csiperke gombát, megmossuk, felszeleteljük. vöröshagymát megtisztítjuk és apróra vágjuk.

A vöröshagymát a felmelegített olajon átfuttatjuk, beletesszük a vegyes zöldséget, gombát, a babérlevelet, borsot és fedő alatt puhára pároljuk. Ekkor megsózzuk, meghintjük liszttel, felengedjük, belecsavarjuk a citromot, hozzáadjuk a bort, édesítőszert. Jól elkeverjük és addig főzzük, amíg a zöldség teljesen megpuhul. Ezután hozzáadjuk a tejfelt és még egyszer felforraljuk, majd szőrszitán áttörjük, simára keverjük.

## TÁLALÁS:

Egyben sülték, párolt, főtt húskételek mellé tálalhatjuk.