

## Tökrémleves zöldfűszerekkel

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **888,5 kJ (212,5 kcal)**
- > Fehérje: **3,2 g**
- > Zsír: **16,7 g**
- > Szénhidrát: **11,6 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 10 dkg spárgatök
- ▶ 1 dkg margarin light
- ▶ 2 dkg tejföl 12%
- ▶ 0,4 dl tejszín
- ▶ 4 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint fekete bors
- ▶ ízlés szerint snidling
- ▶ ízlés szerint kapor
- ▶ ízlés szerint Worcester-szósz

### Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 10 dkg spárgatök
- ▶ 1 dkg margarin light
- ▶ 2 dkg tejföl 12%
- ▶ 0,4 dl tejszín
- ▶ 4 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint fekete bors
- ▶ ízlés szerint snidling
- ▶ ízlés szerint kapor
- ▶ ízlés szerint Worcester-szósz

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A tököt megtisztítjuk és kis darabokra vágjuk: A vöröshagymát, fokhagymát finomra vágjuk.

### ELKÉSZÍTÉS:

A margarint felmelegítjük és megfuttatjuk benne a hagymát és a fokhagymát; hozzáadjuk a tökdarabkákat és rövid ideig együtt pirítjuk; felöntjük vízzel (ha van csontleves) és kis lángon 10 percig főzzük. A tejfölt a levesbe keverjük, majd sóval, borssal és Worcester-szósszal ízesítjük. Finomra turmixoljuk, majd átszűrjük; a levest felforrósítjuk, de már nem forraljuk. Belekeverjük a tejszínt; előmelegített tányérokba szedjük.

### TÁLALÁS:

Pirított tökdarabkákkal, snidlinggel és kapporral megszórjuk. Pirított, fokhagymával bedörzsölt barna kenyéret kínálhatunk hozzá.