

## Zöldbabkrémleves uborkával

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **532,8 kJ (127,4 kcal)**
- > Fehérje: **4,3 g**
- > Zsír: **5,3 g**
- > Szénhidrát: **15,1 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 10 dkg zöldbab
- ▶ 0,4 dkg olívaolaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 0,4 dl tejszín 10 %
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint szerecsendió
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ 0,5 dkg vöröshagyma
- ▶ 1,5 dkg kígyóuborka
- ▶ ízlés szerint metélőhagyma

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

- ▶ 10 dkg zöldbab
- ▶ 0,4 dkg olívaolaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 0,4 dl tejszín 10 %
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint szerecsendió
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ 0,5 dkg vöröshagyma
- ▶ 1,5 dkg kígyóuborka
- ▶ ízlés szerint metélőhagyma

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A kígyóuborkát, fokhagymát, zöldbabot megtisztítjuk, feldaraboljuk, megmossuk, a vöröshagymát finomra vágjuk. A zöldbabot bő sós vízben blansírozzuk, szitán hideg vízzel leöblítjük, és jól lecsöpögtetjük.

### ELKÉSZÍTÉS:

Egy fazékban az olajat felforrósítjuk és világosra pirítjuk benne a lisztet, felöntjük tejszínnel és húsvesszel vagy vízzel, majd simára főzzük. Beletesszük a zöldbab- és uborkadarabokat, majd az egészet sóval, borssal, fokhagymával és szerecsendióval ízesítjük. Kis lángon még egy ideig főzzük.

### TÁLALÁS:

Metélőhagymával megszórva forrón tálaljuk.