



- ✓ ipari konyhák tervezése
- ✓ teljes körű kivitelezés
- ✓ szervíz és karbantartás
- ✓ tanácsadás
- ✓ professzionális gépek

# Tavaszwáró zöldségleves lencsével

## Alapadatok

**Adag:** 6 fő

**Elkészítési idő:** kb. 45 perc

**Nehézségi fok:** könnyű

**Étrend:** húsmentes, vegán változatban is készíthető

## Hozzávalók

200 g barna lencse  
2 sárgarépa  
1 fehérrépa  
1 kisebb zeller (vagy 2 szárzeller)  
1 vöröshagyma  
2 gerezd fokhagyma  
2 ek olívaolaj  
1 babérlevél  
1 tk őrölt pirospaprika  
1,5 l zöldségalaplé  
só, frissen őrölt bors  
friss petrezselyem a tálaláshoz

## Elkészítés

A lencsét öblítsd át, majd tedd félre.

A hagymát és fokhagymát aprítsd fel, a zöldségeket kockázd egyenletes méretűre.

Olívaolajon dinszteld meg a hagymát, add hozzá a fokhagymát, majd a gyökérezöldségeket.

Szórd meg pirospaprikával, add hozzá a babérlevelet és a lencsét.

Önts fel az alaplével, és közepes lángon főzd kb. 30–35 percig, amíg a lencse megpuhul.

Ízesítsd sóval, borssal, friss petrezselyemmel tálald.