

# Hustá zeleninová polévka s kuskusem a medvědí česnekem

**Počet porcí:** 5

**Doba přípravy:** 40 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Zeleninu nastrouháme na hrubo, cibuli nasekáme na jemno. Ve větším hrnci rozpustíme máslo, na něm necháme zeskovatět cibuli, přidáme nastrouhanou zeleninu, kterou podusíme 3-4 minuty. Do hrnce přidáme prolisované 2 stroužky česneku a medvědí česnek, pořádně promícháme. Dále přisypeme 2 hrsti kuskusu, 1 hrst bulguru, zamícháme, zalijeme vroucí vodou, přidáme bujón nebo vývarem a přivedeme k varu. Přidáme hrstku petrželky, osolíme, opepříme a vaříme do změknutí přibližně 15 minut.

## Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 4 g
- **Celer** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Petrželová nať** - 5 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 50 g
- **Pitná voda nesycená** - 2000 g
- **Česnek medvědí 30 g** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 100 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 12 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

**CELIATICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

