

Hrášková polévka

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Cibuli očistíme, nakrájíme nadrobno a osmahneme na rozpáleném oleji. Přidáme na plátky nakrájený zázvor a na mírném plameni 1 minutu orestujeme. Přidáme hrášek (hrst hrášku si odložíme stranou), na kostičky nakrájenou cuketu, lístky baby špenátu a promícháme. Následně zalijeme zeleninovým vývarem a vaříme přibližně 10 min, aby všechny suroviny změkly. Okořeníme dle chuti a rozmixujeme. Na zjemnění chuti přidáme smetanu, zbylý hrášek, povaříme 5 minut a ochutíme šťávou z limetky. Do receptu je možné přidat bylinky (petržel, koriandr, máta), které nahrubo nakrájíme, ale nevaříme. Polévku servírujeme s vejíčkem a bazalkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Cuketa** - 400 g
- **Česnek** - 5 g
- **Vejce** - 50 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Petrželová nať** - 2 g
- **Zázvor čerstvý** - 20 g
- **Máta peprná** - 2 g
- **Bazalka čerstvá** - 4 g
- **Limetky** - 20 g
- **Koriandr čerstvý** - 2 g
- **Špenátové listy** - 100 g
- **Pitná voda nesycená** - 1000 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 300 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **30% UHT smetana Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 200 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 30 g
- **Podravka zeleninový bujón kostky 60 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

