

# Cizrnová polévka s citrónovou kúrou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**1053** kalorií , **22 g** cukrů , **31 g** tuků , **41 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cizrnova-polevka-s-citronovou-kurou>

## Příprava

Cizrnu necháme přes noc namočenou ve vodě. V hrnci na olivovém oleji orestujeme česnek (neoloupaný, jen trochu rozplácnutý), petrželku a slitou cizrnu. Zalijeme vývarem a vaříme 8 minut doměkka. Mezitím vyšleháme ricottu s nasekaným koprem a nastrouháme kůru z citrónu. Když je cizrna měkká, polévku rozmixujeme. Rozdělíme ji do talířků a ozdobíme ricottou, kůrou z citrónu a lístky máty.

### ▣ Tip k receptu

Kůru z citrónu můžeme nastrouhat najemno nebo nakrájet na tenké pásky, které vypadají velmi esteticky.

## Ingredience

- 200 g cizrny
- 50 g sýru ricotta
- 10 g kopru
- 1 stroužek česneku
- 1 ks citrónu
- 1 l zeleninového vývaru
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce máty peprné
- 1 lžička soli
- 7 g pepře
- 1 lžíce petrželové natě

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Polévka

