

Indická polévka s fazolemi

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 6

2120 kalorií , 0 g cukrů , 68 g tuků , 104 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/indicka-polevka-s-fazolemi>

Příprava

V hrnci rozejdeme olej a přidáme na kousky nakrájené cibule, brambory, tuřín a řapíky celeru. Za stálého míchání smažíme na středním plameni asi 5 minut. Přidáme rozetřený česnek, mletý koriandr, mletou papriku, kari koření a smažíme za stálého míchání asi 1 minutu. Přidáme bylinkový bujón a přivedeme k varu. Přikryjeme pokličkou a vaříme asi 25 minut na mírném plameni. Přidáme pokrájené cukety, zelenou papriku a fazole. Opět přikryjeme pokličkou a vaříme dalších 15 minut, dokud zelenina nezměkne. Osolíme dle chuti. V mixéru rozmixujeme 3 dl polévkové směsi (cca 2 naběračky) a dáme zpět do polévky, kterou ohřejeme k bodu varu. Polévku podáváme horkou, ozdobenou nasekanou natí koriandru.

Ingredience

- 4 lžíce rostlinného oleje
- 2 cibule
- 225 g brambor
- 225 g tuřínu
- 2 řapíkaté celery
- 2 střední cukety
- 1 zelená paprika
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky mletého koriandru
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžíce kari koření
- 1,2 l bylinkového bujónu
- 400 g bílých fazolí
- sůl
- nať koriandru na ozdobu

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Vegetarián, Polévka