

Letní polévka s pestem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1198 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/letni-polevka-s-pestem>

Příprava

Cuketu nakrájíme na tenká půlkolečka. Spolu s hráškem ji povaříme 3 minuty. Rýži uvaříme do měkka. 600 ml vody smícháme s masoxem nebo pro vegetariánskou verzi se zeleninovým bujónem. Přidáme rýži a špenát a dvě minuty povaříme. Přidáme i cuketu s hráškem. Osolíme a opeříme. Podáváme se lžící bazalkového pesta, posypané parmazánem a zastříknuté olivovým olejem.

▣ Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 738 kJ, 9 g bílkovin, 25 g sacharidů, 5 g tuku, 4 g vlákniny.

Ingredience

- 1 cuketa
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce parmazánu
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 200 g hrášku
- 250 g rýže basmati
- 100 g špenátu
- 4 lžíce bazalkového pesta
- 1 kostka masoxu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Jaro, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Polévka

