

Podzimní variace na hrstkovou polévku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 45min , Porce: 4

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Pajunc

Odkaz: <https://srecepty.cz/podzimni-variace-na-hrstkovou-polevku>

Příprava

Nejdříve si alespoň na hodinu namočíme do studené vody luštěniny. Do vody si na chvíli namočíme také hrst sušených hub.

Na oleji si zpěníme cibulku, přidáme pepř, sůl a drcený kmín. Přisypeme nakrájenou mrkev, petržel a pórek a krátce osmahneme. Poté přidáme brambory nakrájené na kostičky, zalejeme vodou a přivedeme k varu.

V rendlíku si uvaříme zvlášť luštěniny (propláchnuté od tekutiny, ve které se namáčely) dokud nebudou měkké. Poté je společně s houbami přidáme do polévky (přilijeme i vodu, ve které se houby namáčely). Necháme společně ještě chvíli povařit, poté dochutíme solí, pepřem a rozemnutou majoránkou.

Tip k receptu

Pokud chcete polévku zahustit, doporučuji Hrašku - když se 20min provaří, není v polévce nijak cítit. Hustější polévka se během sychravých dní hodí jako skvělá teplá večeře. Díky luštěninám dobře zasytí.



Ingredience

- 1 ks cibule
- 1 špetka majoránky
- 1 hrst hrachu
- 1 hrst hub
- 3 ks mrkve
- 1 hrst čočky
- 1 ks pórků
- 3-4 ks brambor
- 3 ks kořenové petržele

Kategorie

Česká, Podzim, Houby, Luštěniny, Polévka