

Tekvicová polévka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

945 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/tekvicova-polevka>

Příprava

Na oleji popražíme cibuli pokrájanú na drobno, pridáme zázvor, očistenú, na kocky pokrájanú tekvicu a zemiak. Za stáleho miešania pražíme spolu asi 5 minút. Prilejeme vývar a prikryté necháme variť až do zmäknutia. Rozmixujeme, posolíme, okoreníme, primiešame smotanu a ešte necháme krátko zovrieť.

▣ Tip k receptu

Podávame s opraženým cesnakovým chlebom alebo pečivom.



Ingrediencie

- 1300 g očištěné tykve
- 2 lžičky zázvoru
- 1500 ml zeleninového vývaru
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 1 veľký brambor
- 200 ml sladké smetany
- sůl podle potřeby
- troška mletého pepře

Kategorie

Slovenská, Redukční, Finančně nenáročná,
Klasika, Rodina, Polévka