

Hustá cizrno - bramborová polévka s mangoldem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 5

789 kalorií , **0 g** cukrů , **40 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Sonia

Odkaz: <https://srecepty.cz/husta-cizrno-bramborova-polevka-s-mangoldem>

Příprava

Osmazíme pomalu cibulku a česnek na oleji. Přidáme koření, necelou malou lžičku soli a společně chvíli orestujeme. Zalijeme horkou vodou, přidáme kostky zeleninového bujónu, cizrnu a brambory. Vaříme cca 15 minut (do změknutí brambor – záleží na velikosti kousků). Přibližně třetinu uvařené polévky odebereme a rozmixujeme do krému, jde to i ponorným mixérem. Vratíme zpět do polévky – tím ji skvěle zahustíme, aniž bychom museli dělat ne moc zdravou jíšku. Na závěr přidáme na kousky nakrájený mangold nebo na šikmo nakrájené zelené části pórku, necháme přejít varem a ihned vypneme. Dochutíme dle potřeby solí, pepřem, popřípadě můžeme přidat i trošku smetany (bio kravské, sojové nebo ovesné) – ale to vůbec není nutné. Posypeme opraženými dýňovými semínky nebo vlašskými ořechy.

Tip k receptu

Vůbec nevadí, když uvaříme více cizrny najednou! Zbytky cizrny můžeme mít v mrazáku pro případ, když nestíháme uvařit a pak jen uděláme velmi rychlou zeleninovou polévku. Dáme do ní povařit zmraženou cizrnu a velmi rychle je hotová docela výživná polévka. Nebo ze zbytků cizrny můžeme dělat jednoduché pomazánky.

Ingredience

- 3 cibule nakrájené na kostičky
- 3 stroužky česneku nakrájeného na plátky
- 5 lžíc olivového oleje
- 2 lžičky červené papriky + 0,5 lžičky ostré červené papriky nebo chilli
- 2 kostky zeleninového biobujónu
- 0.5 kg brambor nakrájených na kostičky
- 1 velká hrst listů mangoldu
- sůl a pepř dle chuti
- dýňová semínka nebo vlašské ořechy na ozdobu
- 1 a 1/2 l horké vody
- 0,5 kg uvařené cizrny

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Něco extra, Rodina, Polévka

