

Letní zeleninová se zelenými fazolkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 3

727 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/letni-zeleninova-se-zelenymi-fazolkami>

Příprava

Všechnu očištěnou zeleninu nakrájíme na kousky. V hrnci rozehejeme olej, přidáme slaninu nakrájenou nadrobno, orestujeme a pak přihodíme připravenou zeleninu. Po chvíli přimícháme protlak, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a necháme asi 5 minut povařit. Pak přisypeme propláchnutou rýži a polévku dále vaříme, až rýže změkne. Polévku vypneme a nakonec přidáme nasekanou bazalku.

Tip k receptu

Rychlá, voňavá a moc dobrá polévka, v letních vedrech klidně nahradí hlavní chod.

Ingredience

- 50 g anglické slaniny
- 1 cibule
- kousek celeru
- 1-2 mrkve
- 1 střední cuketa
- asi 3 hrsti fazolek (zelených fazolových lusků)
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- 1,25 l zeleninového vývaru
- sůl a pepř podle chuti
- 1/2 šálku rýže
- 1 lžíce olivového oleje
- čerstvá bazalka

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Rodina, Polévka

