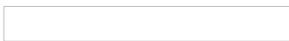


Rychlá minestronka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

2030 kalorií , **19 g** cukrů , **37 g** tuků , **104 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychla-minestronka>

Příprava

Rajčata spaříme vroucí vodou a zbavíme slupky, rozpůlíme a bez tuhé části okolo stopky nakrájíme na kousky. Oloupeme česnek a cibuli a jemně je nasekáme. Bílé fazole necháme okapat. V hrnci rozpálíme olej a na středním plameni smažíme 3 minuty cibuli a česnek. Přidáme rajčata a krátce podusíme. Přilijeme vývar, osolíme, opepříme, okořeníme tymiánem. Spolu s kolínky a zelenými fazolemi vaříme bez poklice na mírném plameni 10 minut. Přimícháme bílé fazole a ještě 2 minuty vaříme. Opereme bazalku, lístky nakrájíme na malé kousky a spolu s nastrohaným sýrem nasypeme na polévku. Můžeme podávat!

Ingredience

- 500 g rajčat
- 1 malá cibule
- 2 stroužky česneku
- 250 g fazolí (bílých)
- 2 lžíce olivového oleje
- 3/4 l zeleninového vývaru
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 lžička tymiánu (sušeného)
- 150 g těstovin (kolínek)
- 1 svazek bazalky
- 4 lžíce parmazánu/parmezánu (strouhaného)
- 150 g fazolek (zelené fazolové lusky)

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Polévka