

Americká dýňová polévka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

804 kalorií , 0 g cukrů , 41 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/americka-dynova-polevka>

Příprava

Cibuli nasekáme nadrobno, česnek rozetřeme a dáme do hrnce na rozpálené máslo a chvíli smažíme na mírném plameni. Dýni oloupeme, dužinu bez semínek nakrájíme na menší kostky, přidáme k cibuli a dusíme jen pár minut. K dýni přidáme vývar a přivedeme k varu. Vložíme citrónovou šťávu, bobkový list, muškátový oříšek a osolíme, opepříme. Přikryjeme pokličkou a vaříme cca 25 minut na mírném plameni, dokud dýně nezměkne. Počkáme, až polévka trošku vychladne a poté ji rozmixujeme v mixéru do hladka. K polévce přidáme smetanu a necháme ohřát.



Tip k receptu

Ozdobíme kopečkem smetany a posypeme bylinkami. Polévku můžeme také servírovat s osmaženými kostičkami z housky.

Ingredience

- ✓ 1 kg dýně
- ✓ 50 g másla
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 l zeleninového bujónu
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 15 ml citrónové šťávy
- ✓ sklenka smetany
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ muškátový ořech

Kategorie

Halloween, Americká, Vegetariánská, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Exotika, Rodina, Polévka