

Cizrnová polévka s celerem

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

182 kalorií , 1 g cukrů , 14 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnova-polevka-s-celerem>

Příprava

Na oleji orestujeme nakrájený řapíkatý celer. Část zelené nati si schováme na konečnou ozdobu. Přidáme nadrobno pokrájenou cibuli a kmín. Za stálého míchání smažíme zhruba 10 minut. Zalijeme studenou vodou, přidáme kostku zeleninového bujónu, krájená loupaná rajčata a scezenou cizrnu. Opepříme a necháme vařit ještě 10 minut. Mazitím na másle opečeme na proužky nakrájený toastový chléb. Nakonec polévku na talíři ozdobíme zbylou natí z řapíkatého celeru.

Tip k receptu

Toasty dáváme na talíř až těsně před servírováním, aby se nerozmočily.

Ingredience

- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 2 řapíky celeru
- 1 cibule
- 1 lžička kmínu
- 1 l vody
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 konzerva krájených loupaných rajčat
- špetka pepře
- smažené toasty na másle
- 1 konzerva cizrny

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Polévka