

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