

Cizrnová polévka s citrónovou kůrou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1053 kalorií , **22 g** cukrů , **31 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Cizrnu necháme přes noc namočenou ve vodě. V hrnci na olivovém oleji orestujeme česnek (neoloupaný, jen trochu rozplácnutý), petrželku a slitou cizrnu. Zalijeme vývarem a vaříme 8 minut doměkka. Mezitím vyšleháme ricottu s nasekaným koprem a nastrouháme kůru z citrónu. Když je cizrna měkká, polévku rozmixujeme. Rozdělíme ji do talířků a ozdobíme ricottou, kůrou z citrónu a lístky máty.



Tip k receptu

Kůru z citrónu můžeme nastrouhat najemno nebo nakrájet na tenké pásky, které vypadají velmi esteticky.

Ingredience

- ✓ 200 g cizrny
- ✓ 50 g sýru ricotta
- ✓ 10 g kopru
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1 l zeleninového vývaru
- ✓ 3 lžice olivového oleje
- ✓ 1 lžice máty peprné
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 lžice petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Polévka

