

Cuketová polévka s oreganem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

507 kalorií , 18 g cukrů , 26 g tuků , 18 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketova-polevka-s-oreganem>

Příprava

Cuketu nakrájíme na tenké kolečka a necháme stranou. Ve větším hrnci si rozpustíme máslo a rozežřejeme olivový olej. Cibuli nebo šalotku nakrájíme na kousky, na velikosti nezáleží a osmahneme na tuku. Jakmile nám cibule začne vonět, vhodíme cuketu s oreganem a 10-15 minut za stálého míchání opékáme. Poté vlijeme vývar a vaříme asi 40 minut. Nakonec rozmixujeme a dochutíme solí a pepřem. Můžeme podávat zdobené opraženými dýňovými semínky.



Tip k receptu

Kdo chce může polévku zjemnit smetanou.



Ingredience

- ✓ 900 g cukety
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ špetka soli
- ✓ 2 lžičky oregana
- ✓ 2 cibule (nebo 4 šalotky)
- ✓ 750 ml zeleninové vývaru
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Polévka