

# Houbovo-cizrnový krém



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**1767** kalorií , **44 g** cukrů , **46 g** tuků , **86 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/houbovo-cizrnovy-krem>

## Příprava

Cizrnu si uvaříme den předem nebo použijeme cizrnu konzervovanou. Houby použijeme sušené. Šalotku nakrájíme na jemno a osmahneme na oleji. Přidáme na kousky nakrájené brambory, mrkev a prolisovaný česnek. Krátce opečeme a přidáme většinu cizrny a hub. Přilijeme vývar a 15 minut vaříme doměkka. Poté polévku rozmixujeme. Přidáme smetanu a ještě chvilku povaříme. Zbylou cizrnu a houby osmahneme na másle a ozdobíme jimi polévku. Polévku ozdobíme i zakysanou smetanou.



### Tip k receptu

Stejně můžeme připravit i hrachový krém. Ozdobit můžeme i slaninou.

## Ingredience

- ✓ 400 g cizrny
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 3 ks šalotky
- ✓ 2 ks brambor
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 50 g hub
- ✓ 1 l zeleninového vývaru
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 200 g zakysané smetany
- ✓ 200 ml smetany ke šlehání (šlehačka)

## Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Labužník, Polévka

