Letní hrachová polévka s jogurtem

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: **4**

669 kalorií , **0 g** cukrů , **33 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: https://srecepty.cz/letni-hrachova-polevka-s-jogurtem

Příprava

Cibuli oloupeme a nakrájíme. Brambory oloupeme, očistíme a nakrájíme na kostky. V hrnci rozehřejeme olej, přidáme cibuli i brambory a pár minut smažíme. Poté vložíme nasekané stroužky česneku, přidáme koření - zázvor, koriandr, kmín a vše zaprášíme moukou. Řádně zamícháme, chvilku osmažíme a přidáme vodu, zeleninový bujón, hrášek a nasekané lístky máty. Přivedeme k varu a vaříme přikryté pokličkou na mírném plameni cca 15 minut. Po uvaření polévku rozmixujeme v mixéru. Vlijeme zpátky do hrnce, ochutíme solí a pepřem a vmícháme do polévky jogurt. Nakonec přilijeme mléko a polévku prohřejeme.

Tip k receptu

Aby se nám jogurt v polévce nesrazil, vmíchame do něho trochu škrobové moučky. Polévku ozdobíme lžící jogurtu a mátou. Může se podávat i vychlazená.

Ingredience

- 30 ml rostlinného oleje
- 2 střední cibule
- 250 g brambor
- 2 stroužky česneku
- troška zázvoru
- koriandr
- kmín
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 l vody
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 500 g hrášku
- 3 listy máty peprné
- sůl
- pepř
- 250 ml nízkotučného jogurtu
- 300 ml mléka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročné, Luštěniny, Exotika, Vegetarián, Polévka