

Mexická rajčatová polévka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

187 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Pajunc

Odkaz: <https://srecepty.cz/mexicka-rajcatova-polevka>

Příprava

Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme veškeré koření a lehce osmahneme. Přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, přidáme nakrájená rajčata i plechovku sterilovaných rajčat. Přidáme také sterilovanou kukuřici i cizrnu. Podlijeme vodou dle potřeby, přidáme sůl a pepř a necháme povařit. Poté dochutíme solí a pepřem, případně podle chuti i sušené chilli.



Tip k receptu

Nakonec je možné vmíchat i pokrájenou petrželovou nať, která polévku hezky doladí a barevně dozdobí.

Ingredience

- ✓ 4 ks rajče
- ✓ 1 konzerva sterilovaná rajčata
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 ks česnek
- ✓ 3 ks mrkev
- ✓ 2 ks kořenová petržel
- ✓ 4 lžíce kukuřice
- ✓ 1 konzerva cizrna
- ✓ 2 ks bobkový list
- ✓ 3 kulička nové koření
- ✓ 1 špetka kmín
- ✓ 1 troška chilli
- ✓ 1 lžíce řepkový olej
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 1 špetka pepř
- ✓ 1 l voda

Kategorie

Mexická, Polévka

