

# Minestra - zeleninová italská polévka



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 45min , Porce: 6

668 kalorií , 0 g cukrů , 30 g tuků , 6 g bílkovin

**Autor:** Martina Třetinová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/minestra-zeleninova-italska-polevka>

## Příprava

Zeleninu dobře očistíme, opláchneme a nakrájíme na menší kousky. V hrnci rozpálíme olej a osmahneme na něm nakrájenou cibuli, přidáme zeleninu a rýži, vše zlehka osmahneme. Přidáme vodu, bujon, osolíme a dusíme doměkka. Nakonec vmícháme česnek utřený se solí. Polévku podáváme s nastrouhaným sýrem.



### Tip k receptu

Do polévky můžeme přidat místo rýže nakrájené brambory na kostičky, které dusíme se zeleninou, nebo do polévky můžeme zavařit i těstoviny.

## Ingredience

- ✓ 80 g hlávkové kapusty
- ✓ 1 menší bulvový celer
- ✓ kousek petržele
- ✓ hrst fazolek (zelených fazolových lusků)
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 60 g rýže
- ✓ sůl
- ✓ 1 kostka drůbežího bujónu
- ✓ 1,5 l vody
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 50 g ementalu
- ✓ 1 mrkev

## Kategorie

Obyčejný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Polévka