

Pikantní cizrnová polévka



Obtížnost:

Čas přípravy: 10h 0min , Čas vaření: 1dní 6h 0min

Celkový čas: 1dní 16h 0min , Porce: 6

273 kalorií , **13 g** cukrů , **3 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Jakub Skýba

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-cizrnova-polevka>

Příprava

Veškerou zeleninu si načistíme, nakrájíme na větší kousky, dáme do hrnce společně s cizrnou, chilli, česnekem, a zázvorem.

Přidáme sůl, pepř a vaříme do měkka.

Rozmixujem do hladka. Podávame s trochou bíleho jogurtu, bazalkového pesta a nasekanou jarní cibulkou.

Ingredience

- ✓ 1 konzerva cizrna
- ✓ 300 g mrkev
- ✓ 100 g cibule
- ✓ 3cm kořen zázvor
- ✓ 1 ks chilli papričky
- ✓ 3 stroužek česnek
- ✓
- ✓
- ✓ 6 lžíce bílý jogurt
- ✓ 6 lžička bazalkové pesto
- ✓ 2 ks jarní cibulka
- ✓ 1 l voda

Kategorie

Zelenina, Vegetarián

