

Podzimní variace na hrstkovou polévku



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

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

Autor: Pajunc

Odkaz: <https://srecepty.cz/podzimni-variace-na-hrstkovou-polevku>

Příprava

Nejdříve si alepoň na hodinu namočíme do studené vody luštěniny. Do vody si na chvíli namočíme také hrst sušených hub. Na oleji si zpěníme cibulku, přidáme pepř, sůl a drcený kmín. Přisypeme nakrájenou mrkev, petržel a pórek a krátce osmahneme. Poté přidáme brambory na kostičky, zalejeme vodou a přivedeme k varu. V rendlíku si uvaříme zvlášť luštěniny (propláchnuté od tekutiny, ve které se namáčely) - dokud nebudou měkké. Poté je společně s houbami přidáme do polévky (přilijeme i vodu, ve které se houby namáčely). Necháme společně ještě chvíli povařit, poté dochutíme solí, pepřem a rozemnutou majoránkou.

Ingredience

- ✓ 1 hrst čočka
- ✓ 1 hrst hrách
- ✓ 3 ks mrkev
- ✓ 3 ks kořenová petržel
- ✓ 1 ks pórek
- ✓ 1 hrst houby
- ✓ 3-4 ks brambory
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 špetka majoránka

Kategorie

Česká, Podzim, Houby, Luštěniny, Polévka



Tip k receptu

Pokud chcete polévku zahustit, doporučuji Hrašku - když se 20min provaří, není v polévce nijak cítit. Hustější polévka se během sychravých dní hodí jako skvělá teplá večeře. Díky luštěninám dobře zasytí.

