

Polévka minestrone



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

570 kalorií , **15 g** cukrů , **19 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-minestrone>

Příprava

Na pánvi rozežřejeme olej, přihodíme nakrájenou cibuli. Smažíme, dokud cibule není osmažena do zlatova. Přidáme rozetřený česnek, nakrájené brambory, mrkev, pórek, zelí a smažíme 2 minuty. Přidáme nakrájená rajčata, zelené fazolové lusky, bobkové listy, rozmarýn, tymián a drůbeží bujón. Přikryjeme pokličkou a vaříme dalších 15 minut na mírném plameni, dokud zelenina nezměkne. Osolíme a opeříme dle chuti. Podáváme horké a ozdobené parmezánem.

Ingredience

- 1 lžíce rostlinného oleje
- 3 cibule
- 1 mrkev
- 1 pórek
- 1/4 hlávky čínské zelí
- 3 stroužky česneku
- 200 g brambor
- 200 g zelených fazolových lusků
- 500 g rajčat
- 500 ml drůbežího bujónu
- 2 bobkové listy
- špetka rozmarýnu
- špetka tymiánu
- sůl
- pepř
- parmezán

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Polévka

