

# Polévka z dýně



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 6

**920** kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **3 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/polevka-z-dyne>

## Příprava

Na oleji osmažíme nakrájené cibule a rozetřený česnek. Poté přidáme dýni, kterou jsme oloupali, zbavili semen a nakrájeli na kostičky. Vše necháme dusit asi 3 minuty na mírném plameni. Přidáme bylinkový bujón a přivedeme do varu. Přidáme sůl, pepř, mletou papriku, mletý zázvor, citrónovou šťávu a bobkové listy. Přikryjeme pokličkou a vaříme 20 minut na mírném plameni, dokud dýně nezměkne. Polévku necháme trochu vychladnout a protlačíme sítím. Přidáme mléko a polévku ohřejeme.

## Ingredience

- ✓ 2 cibule
- ✓ 1,5 kg dýně
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 lžička mletého zázvoru
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 700 ml bylinkového bujónu
- ✓ 250 ml mléka
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje

## Kategorie

Halloween, Americká, Vegetariánská, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Vegetarián, Polévka

