

Pomerančová polévka z červené řepy s quinoou



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min

Celkový čas: 1h 0min , Porce: 5

248 kalorií , 35 g cukrů , 0 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomerancova-polevka-z-cervene-repy-s-quinoo>

Příprava

1. Řepu oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle.
2. Šalotku nakrájíme nadrobno, česnek nasekáme nahrubo, vložíme na rozehrátý olej a orestujeme do růžova. Ke konci přidáme rozmarýn, zázvor a perníkové koření a ještě pár vteřin restujeme. Zalijeme 1,5 l vody, přidáme strouhanou řepu, bobkový list a sůl. Přivedeme k varu a přikryté pokličkou zvolna vaříme asi 15 minut.
3. Poté přidáme quinou a vaříme ještě 12 minut. Nakonec vmícháme šťávu a kůru z pomeranče a necháme ještě 10 minut dojít pod pokličkou. Dochutíme solí, případně zjemníme smetanou.
4. Ozdobíme nasekanou petrželkou a lžící jogurtu a podáváme s chlebovými krutony nebo můžeme posypat opraženými semínky.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!



Tip k receptu

Do jogurtu můžeme také vmíchat nejmenno nastrouhaný čerstvý křen. Do polévky lze místo voňavého koření přidat 2 lžičky koření za'atar

Ingredience

- ✓ 500 g červené řepy
- ✓ 50 ml extra panenského olivového oleje
- ✓ 1 šalotka nebo červená cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 lžička sušeného rozmarýnu
- ✓ ½ lžičky sušeného mletého zázvoru
- ✓ ½ lžičky perníkového koření
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 1 menší lžička mořské soli
- ✓ 4 lžičky bílé quinooy
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ petrželová nať
- ✓ sojový jogurt

Kategorie

Česká, Léto, Celoročně, Ovoce, Zelenina, Rodina, Vegetarián, Polévka

