

Tekvicová polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

945 kalorií , 0 g cukrů , 21 g tuků , 13 g bílkovin

Autor: Jozef

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

Příprava

Na oleji popražíme cibuli pokrájanú na drobno, pridáme zázvor, očistenú, na kocky pokrájanú tekvicu a zemiak. Za stáleho miešania pražíme spolu asi 5 minút. Prilejeme vývar a prikryté necháme variť až do zmäknutia. Rozmixujeme, posolíme, okoreníme, primiešame smotanu a ešte necháme krátko zovrieť.



Tip k receptu

Podávame s opraženým cesnakovým chlebom alebo pečivom.



Ingrediencie

- ✓ 1300 g očistené tykve
- ✓ 2 lžičky zázvoru
- ✓ 1500 ml zeleninového vývaru
- ✓ 3 lžice olivového oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 veľký brambor
- ✓ 200 ml sladké smetany
- ✓ sůl podle potřeby
- ✓ troška mletého pepře

Kategorie

Slovenská, Redukční, Finančně nenáročná,
Klasika, Rodina, Polévka