Šošovicovo Batátová Polievka

Recepty

Polievky

Rýchle večere

0 min

0



3.0

1298

Budete potrebovať

Mrkva	2 ks
Veľké batáty	2 ks
Cibuľa	1 ks
Strúčiky cesnaku	2 ks
Šošovica	3 hrste
Mladý špenát	3 hrste
Voda	1 liter

Zeleninový bujón natur Vitana	1 ks
Paradajkový pretlak	200 gr
Červená paprika Vitana	1/4 ČL

Príprava receptu

Postup:
V hrnci si opražíme na masle nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme na kocky nakrájanú mrkvu a batát a cca 5 minút opražíme.
Potom vložíme nakrájaný cesnak, rascu, papriku a pražíme minútu.
Pridáme pretlak, vodu, bujón a opláchnutú šošovicu a prikryté varíme na vyššej teplote cca 30 minút, alebo pokiaľ šošovica nie je mäkká.
Na záver pridáme špenát a cca 2 minúty povaríme. Dosolíme podľa chuti.
Dobrú chuť!



Paprika sladká mletá



Jemný bujón - Zeleninový