



Šošovicovo Batátová Polievka

Recepty



Polievky



Rýchle večere



0 min



0



3.0

1296



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.

Dobrá chuť!



Paprika sladká mletá



Natur bujón - Zeleninový