Recept: Hokkaido polievka

Recepty

Polievky

Rýchle večere

30 min

4



0.7

14

Budete potrebovať

Olivový olej	1 PL
Cibuľa (žltá)	1 ks
Hokkaido tekvica	cca 600 g
Cesnak (strúčik)	2 ks
Mrkva	1 ks
Horúca voda	900 ml
Zeleninový bujón Vitana	2 PL

Tymián (vetnička)	1 ks
Šťava z pomaranča	1 / 2 ks
Soľ	podľa potreby

Príprava receptu

Cibuľu nakrájame nadrobno a orestujeme do zlatista na olivovom oleji.

Pridáme na plátky nakrájaný cesnak, na menšie kocky nakrájanú tekvicu a očistenú a nakrájanú mrkvu. Tri minúty opekáme.

Následne zalejeme vodou, pridáme bujón, tymian a varíme do zmäknutia tekvice.

Polievku rozmixujeme dohladka, pridáme pomarančovú šťavu, dosolíme podľa potreby a ešte minútku varíme.

TIP: Ak chcete polievku zjemniť, pridajte po premixovaní 100 ml smotany na šľahanie a polievku ešte 5 minút povarte.