



Cuketová polévka s mrkví

Ingredience

cuketa {1}
mrkev {1,5}
pórek {5} cm
cibule {0,5}
bobkové listy {1}
kuličky nového koření {1,5}
kurkuma
olej na smažení

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Do rozpáleného oleje si vložíme nadrobno pokrájené cibulky, které smažíme do zlatova. Potom k nim přidáme pokrájené cukety a pórek, po 5 minutách...

Cuketová polévka s mrkví - recept

Do rozpáleného oleje si vložíme nadrobno pokrájené cibulky, které smažíme do zlatova. Potom k nim přidáme pokrájené cukety a pórek, po 5 minutách mrkve nastrouhané nahrubo. Osolíme, opepříme, přidáme lžičku kurkumy, bobkové listy a nové koření. Chvilí orestujeme, a potom zeleninu zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem. Cuketová polévka s mrkví se vaří asi 20 minut do úplného

změknutí zeleniny. Nakonec z polévky vyjmeme koření a rozmixujeme ji dohladka. Cuketová polévka s mrkví je nejlepší s čerstvou petrželkou a opečeným toastem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí