



## Hrachová polévka ze žlutého hrachu

Ingredience

žlutý hrách: **150 g**  
cibule: **1 ks**  
stroužky česneku: **2 ks**  
zeleninový vývar: **600 ml**  
máslo: **1 PL**  
olej: **1 KL**  
majoránka  
sůl  
pepř

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zdravé, neuděláte chybu

**Žlutý hrách namočíme den předem do studené vody a vodu slijeme. Cibuli nakrájíme nahrubo, česnek na plátky, vývar ohřejeme. V hrnci rozežřejeme olej, na něm necháme rozpustit máslo, ve kterém zpěníme cibuli. Přidáme česnek, necháme max. 1 minutu rozvonět, přidáme hrách a ihned zalijeme horkým...**

## Hrachová polévka ze žlutého hrachu - recept

**Žlutý hrách** namočíme den předem do studené vody a vodu slijeme. Cibuli nakrájíme nahrubo,

česnek na plátky, vývar ohřejeme. V hrnci rozehejeme olej, na něm necháme rozpustit máslo, ve kterém zpěníme cibuli. Přidáme česnek, necháme **max. 1 minutu rozvonět**, přidáme hrách a ihned zalijeme horkým vývarem. Osolíme, opepříme a **vaříme doměkka asi 30 minut**.

Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka a dochutíme solí, pepřem a majoránkou, můžeme přidat i trochu čerstvého prolisovaného česneku.

**Hrachová polévka ze žlutého hrachu** dodá tělu dostatek vlákniny a je vhodná i při redukční dietě.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí