

Toskánska polievka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 50 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Farebnú fazuľu necháme 24 hodín namočenú, potom vodu vymeníme a varíme asi 1,5 hodiny do zmäknutia. Na oleji osmažíme na kocky pokrájanú cibuľu. Pridáme mrkvu, zeler a cesnak. Zalejeme vodou, pridáme bujón, korenie a krátko povaríme. Hneď ako zelenina zmäkne, pridáme paradajky a opäť krátko povaríme. Vmiešame špenát, uvarenú fazuľu a bazalku. Osolíme.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 50 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 4 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Zeler stopkový** - 50 g
- **Tymián** - 2 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Krájané paradajky** - 400 g
- **Bobkový list** - 0.6 g
- **Fazuľa biela** - 120 g
- **Špenát zmrazený** - 40 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

