

Jarná polievka minestrone s bylinkovým pestom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pripravíme si pesto: 3 lístky bazalky, 3 vetvičky čerstvého koriandra, pol zväzku zeleného petržlenu, 100 ml oleja, 1 cesnak, 1 g soli, 5 g orechov rozmixujeme tyčovým mixérom, najskôr dáme len štvrtinu oleja. Postupne olej prilievame, aby pesto malo krémovú konzistenciu. Strúhaný syr (40 g) pridáme až nakoniec. 2 malé mrkvy olúpeme a nakrájame na asi 1 cm veľké kocky. 80 g malých šampiňónov prekrojíme napoly. 3 jarné cibulky očistíme a nakrájame na asi 1 cm široké kolieska. 100 g hrášku rozmrazíme. 8 redkoviek očistíme a nakrájame na 1 cm veľké kocky. 1,5 litra čistého vývaru s bujónom uvaríme s paradajkovým pretlakom. Pridáme mrkvu a šampiňóny a varíme na strednom plameni asi 3 minúty. Pridáme zvyšok zeleniny a varíme ďalšie 2 minúty. 200 g polievkových rezancov uvaríme podľa návodu, scedíme a necháme odkvapať. Vložíme do polievky minestrone a pridáme ½ polievkovej lyžice citrónovej kôry. Zamiešame. Minestrone plníme do misiek a ozdobíme lyžičkou pesta.

Ingrediencie

- **AT ryžové vlasové rezance 400 g** - 200 g
- **Paradajkový pretlak 200 g** - 100 g
- **Mrkva** - 20 g
- **Redkovky** - 100 g
- **Cesnak** - 1 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Cibulka jarná** - 30 g
- **Olivový olej** - 100 g
- **Šampiňóny záhradné** - 80 g
- **Parmezán** - 40 g
- **Pitná voda nesýtená** - 1500 g
- **Lieskové orechy** - 5 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 100 g
- **Petržlenová vňať** - 1 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Citrónová kôra** - 2 g
- **Koriander čerstvý** - 1 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

