

Šošovicovo-batátová polievka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V hrnci si osmažíme na masle nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme na kocky nakrájanú mrkvu a batáty a cca 5 minút smažíme. Pridáme nakrájaný cesnak, rascu, papriku a smažíme minútu. Pridáme pretlak, vodu, bujón a prepláchnutú šošovicu a prikryté varíme na vyššom plameni cca 30 minút alebo kým šošovica nie je mäkká. Na záver môžeme pridať hrst mladého špenátu a cca 2 minúty povaríme. Dosolíme podľa chuti.

Ingrediencie

- **Paradajkový pretlak 200 g** - 200 g
- **Mrkva** - 70 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Pitná voda nesýtená** - 1000 g
- **Maslo** - 15 g
- **Rasca** - 2 g
- **Sladké zemiaky** - 200 g
- **Zeleninový bujón** - 20 g
- **Paprika sladká mletá** - 4 g
- **Šošovka** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

