

# Tekvicová polievka s bezlepkovými krutónmi

**Počet porcií:** 4

**Čas prípravy:** 30 minút

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Stredne veľkou tekvicu hokkaido zbavíme šupky a jadierok a nakrájame na kocky. Mrkvu, zemiaky, cibuľu a cesnak očistíme a nakrájame na drobno. Na oleji si opražíme cibuľu s cesnakom (3 stúčiky), pridáme tekvicu, mrkvu a zemiaky a chvíľu restujeme. Zalejeme vývarom a doplníme ešte vodou tak, aby bola zelenina zakrytá a niečo navyše. Osolíme, okoreníme a pridáme štipku kari korenia a varíme v kuchte 20 minút od zovretia (v normálnom hrnci privedieme k varu a varíme do zmäknutia zeleniny). Po uvarení pridáme do polievky bylinky a všetko spolu rozmixujeme ponorným mixérom. Ak sa nám zdá polievka moc hustá, môžeme ju rozriediť trochou mlieka. Na ozdobu použijeme píniové oriešky alebo tekvicové jadierka, ktoré si na sucho opražíme na panvici a lístky čerstvej bazalky.

Na hrianky si pripravíme do misky olej, pretlačený cesnak a soľ. Všetko spolu zmiešame a štetcom tým potrieme chlieb z každej strany. Poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a dáme na 10 minút do rúry vyhriatej na 190°C.

## Ingrediencie

- **Bezgluténové chleby - svetlý 360 g** - 300 g
- **Zemiaky** - 150 g
- **Mrkva** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 8 g
- **Tekvica Hokkaido** - 400 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 600 g
- **Oregáno drvené** - 5 g
- **Kari** - 1 g
- **Slepačí bujón** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

