

Krémová tekvicová polievka so syrom

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Nakrájanú tekvicu a zemiak vložte do väčšieho hrnca a pridajte vodu tak, aby bola zelenina ponorená. Ochutíme korením, soľou a varíme asi 20 minút, kým zelenina nezmäkne. Pokiaľ sa polievka varí, pripravte toasty. Odrežte hrany chleba, nakrájajte na malé kocky a smažte v olivovom oleji. Varenú polievku rozmixujte, pridáme smotanu, drvený cesnak (2 strúčiky) a dusíme. Polievku nalejeme do tanierov, posypeme semenami, syrom a opečeným toastom.

Ingrediencie

- **Džiugas Mild 180 g / 12 mesiacov** - 55 g
- **Bio ryžová smotana bezlepková 500** - 100 g
- **Zemiaky** - 85 g
- **Cesnak** - 3 g
- **Tekvica Hokkaido** - 500 g
- **Slniečnicové semienka pruhovaná pražená nelúpaná solená** - 20 g
- **Sezam** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Ľanový olej 250 ml** - 12 g
- **Bread N Toast White BIO 400 g** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

