

Polievka z pečenej tekvice

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tekvicu prekrojíme, vyberieme jadierka a nakrájame na mesiačky. Mesiačky tekvice uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a rovnomerne polejeme medom (1 PL) a olejom (1 PL). Dáme piecť do rúry vyhriatej na 190 stupňov na 15 – 20 min. Keď je tekvica upečená, ošúpeme ju a nakrájame na menšie kúsky. Medzitým si na oleji speníme cibuľku a chvíľu restujeme. Pridáme roztláčeny cesnak (1 strúčik). Pridáme nakrájanú tekvicu a zalejeme vývarom (800 ml). Vhodíme bobkový list, muškátový oriešok, osolíme, okoreníme podľa chuti. Varíme približne 20 minút. Polievku odstavíme zo sporáka, pridáme smotanu, vyberieme bobkový list a poriadne premixujeme tyčovým mixérom. Polievku vrátime na sporák a ešte 2 minútky povaríme.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Tekvica Hokkaido** - 500 g
- **Muškatový orech celý** - 0.3 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Bobkový list** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Natur zeleninový bujón 60 g** - 20 g
- **RAJO Laktofree smotana na šľahanie 30% 200 ml** - 100 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

