

Recepty



Dýňová polévka pro děti

Ingredience

dýně Hokkaidó: **250 g**
zeleninový vývar: **500 ml**
kokosové mléko: **80 ml**
šalotky: **1 ks**
bylinky podle chuti
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujem

Dýni Hokkaidó zbavíme semínek a nakrájíme na kostičky o velikosti asi 1 x 1 cm. Tento druh dýně nemusíme loupat. Šalotku nakrájíme nadrobno, vývar...

Dýňová polévka pro děti - recept

Dýni Hokkaidó zbavíme semínek a nakrájíme na kostičky o velikosti **asi 1 x 1 cm**. Tento druh dýně nemusíme loupat. Šalotku nakrájíme nadrobno, vývar ohřejeme.

Na troše oleje necháme zpěnit šalotku, přidáme dýni a **restujeme asi 10 minut**. Zalijeme vývarem a povaříme dalších **asi 15 minut doměkka**. Rozmixujeme tyčovým mixérem a přidáme kokosové mléko. Podle potřeby můžeme mírně dosolit, ale vývar by měl být dostatečně slaný.

Dýňová polévka pro děti se může doplnit oblíbenými bylinkami. Hodí se k ní např. bazalka, koriandr, pažitka nebo čerstvý tymián.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí