



Hrstková polévka se zeleninou

Ingredience

kroupy - hrst: **1** ks
sušený hrách - hrst: **1** ks
červená čočka - hrst: **1** ks
bílé fazole - hrst: **1** ks
zeleninový vývar: **600** ml
mrkev: **1** ks
celer
brambory: **1** ks
cibule: **1** ks
stroužky česneku: **1** ks
bobkové listy: **2** ks
nové koření: **4** ks
celý pepř: **6** ks
libeček: **1** PL
drcený kmín
sůl
majoránka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Kroupy, hrách a fazole namočíme den předem do studené vody a uvaříme do poloměkka. Kroupy a luštěniny slijeme, dáme do hrnce, přidáme propláchnutou červenou čočku a zalijeme zeleninovým vývarem. Podle potřeby osolíme, vložíme koření (kromě

majoránky), cibuli, nakrájenou zeleninu a vaříme doměkka...

Hrstková polévka se zeleninou - recept

Kroupy, hrách a fazole namočíme den předem do studené vody a uvaříme do poloměkka. Kroupy a luštěniny slijeme, dáme do hrnce, přidáme propláchnutou červenou čočku a **zlijeme zeleninovým vývarem**. Podle potřeby osolíme, vložíme koření (kromě majoránky), cibuli, nakrájenou zeleninu a vaříme doměkka **asi 15 minut**.

Hrstková polévka se zeleninou se nakonec dochutí prolisovaným česnekem, majoránkou, čerstvým libečkem a už jen krátce provaří.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí