



## Krémová cizrnová polévka

### Ingredience

cizrna: **80 g**  
cibule: **1 ks**  
stroužky česneku: **1 ks**  
malý celer  
zeleninový vývar: **600 ml**  
olivový olej  
rozmarýn  
sůl  
pepř  
mleté chilli

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

**Cizrnu namočíme den předem do studené vody, vodu vyměníme a cizrnu uvaříme doměkka. V hrnci na troše oleje necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme česnek, na kostičky nakrájený celer, trochu čerstvého rozmarýnu a orestujeme. Zalijeme horkým vývarem, osolíme, opeříme a ochutíme...**

## Krémová cizrnová polévka - recept

Cizrnu namočíme den předem do studené vody, vodu vyměníme a cizrnu uvaříme doměkka. V hrnci na troše oleje necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme česnek, na kostičky nakrájený celer, trochu čerstvého rozmarýnu a orestujeme. Zalijeme horkým vývarem, osolíme, opepříme a ochutíme mletým chilli. **Povaříme asi 10 minut**, přidáme uvařenou cizrnu a vaříme společně **5 minut**. Polévku rozmixujeme dohladka a dochutíme.

**Krémová cizrnová polévka** se na talíři může ozdobit cizrnou a zakápnout trochou olivového oleje.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí