



Polévka minestrone

Ingredience

bílé fazole: **150 g**
menší brambory: **2 ks**
cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **2 ks**
mrkev: **1 ks**
řapíkatý celer: **1 ks**
rajčata: **2 ks**
hrášek: **2 PL**
bylinky (petržel, libeček,...)
olivový panenský olej
sůl
pepř
parmazán

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Fazole necháme namočené ve studené vodě přes noc a další den je ve stejné vodě povaříme 20 minut. Na rozpáleném oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, nakrájenou mrkev a řapíkatý celer. Po chvíli přidáme i oloupané a na kostičky nakrájené brambory. Promícháme a přihodíme spařená a oloupaná...

Polévka minestrone - recept

Fazole necháme namočené ve studené vodě přes noc a další den je ve stejné vodě povaříme 20 minut. Na rozpáleném oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, nakrájenou mrkev a řapíkatý celer. Po chvíli přidáme i oloupané a na kostičky nakrájené brambory. Promícháme a přihodíme spařená a oloupaná rajčata. Vše zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem, přidáme prolisovaný česnek, fazole, hrášek a přivedeme k varu. Přidáme trochu soli a pepře a vaříme asi 20 minut. Nakonec přidáme nadrobno nakrájené bylinky.

Polévka minestrone se servíruje s kapkou olivového oleje a s nastrohaným parmazánem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí