

PODZIMNÍ DÝŇOVÁ POLÉVKA

Jak nejlépe ochutnat podzim, než talířem jemně kořeněné polévky z dýně Hokkaido? Každé sousto, plné tepla a výrazné dýňové chuti, zahřeje nejen na duši, ale i u srdce.

Ochutnejte tento rychlý recept – hotový za pouhých 30 minut. Dobrou chuť!



PORCE: 4

ČAS VAŘENÍ: 30 MIN

INGREDIENCE

- 1 malá dýně hokkaido
- 40g másla
- 2 velké šalotky
- vrchovatá lžička zázvoru
- 1 čajová lžička kardamomu
- 500ml vody
- 150ml hovězího nebo jiného vývaru
- 250ml 12% smetany
- sůl

POSTUP

Na másle zpěníme šalotku nakrájenou na měsíčky. Přidáme očištěnou dýni bez slupky a semínek, nakrájenou na velké kostky, a krátce orestujeme. Přilijeme vodu a vývar, dochutíme zázvorem, solí a kardamomem. Přidáme smetanu a vaříme na mírném plameni asi 30 minut. Po uvaření a propojení chutí zeleninu rozmixujeme dohladka.

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

KCAL BÍLKOVINY SACHARIDY CUKRY TUKY

130 2,3G 9,5G 1,3G 9G