

DÝŇOVÁ POLÉVKA

SUROVINY:

DÝŇĚ



4 MRKVE



2 CIBULE



ČESNEK



5 LŽIC OLEJE



2 KOSTKY ZELENIN. BUJONU



PEPŘ MLETÝ



SŮL



ZAKYŠANÁ SMETANA



PLÁTEK MÁSLA



CHLÉB NA SMAŽENÉ KRUTONY



POSTUP:

ROZKROJÍME DÝŇI, OLOUPEME, ODSTRANÍME SEMÍNKA. TA MŮŽEME USUŠIT A NECHÁME NA VÝSEV. NAKRÁJÍME NA KOSTIČKY.



OLOUPEME, NAKRÁJÍME NA KOLEČKA MRKEV A CIBULI NA KOSTIČKY.



DO PĚTILITROVÉHO HRNCE DÁME 4 LŽÍCE OLEJE, PLÁTEK MÁSLA PŘIHODÍME NAKRÁJENOU CIBULI. RESTUJEME JI ASI MINUTU.



PŘIDÁME NAKRÁJENOU DÝŇI A MRKEV. RESTUJEME ASI 2 MINUTY.



ZALIJEME ASI 2 LITRY ZELENINOVÉHO VÝVARU.



PŘIDÁME PEPŘ, SŮL A UTŘENÝ ČESNEK.



VAŘÍME DO MĚKKA.



VŠE NEJLÉPE TYČOVÝM MIXEREM ROZMIXUJEME. NYNÍ OCHUTNÁME A PŘÍPADNĚ DOCHUTÍME.



PŘILIJEME SMETANU, PROMÍCHÁME A VAŘIČ VYPNEME



NASERVÍRUJEME NA TALÍŘ A OZDOBÍME SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY.



RECEPT NA POLÉVKU Z PEČENÉ DÝNĚ

SUROVINY:

DÝŇĚ



4 MRKVE



2 CIBULE



ČESNEK



2 LŽÍCE OLEJE



2 KOSTKY ZELENIN. BUJONU



PEPŘ MLETÝ



SŮL



ZAKYSANÁ SMETANA



PLÁTEK MÁSLA



CHLĚB NA SMAŽENÉ KRUTONY



POSTUP:

1) DÝNI OLOUPEME, ROZKROJÍME A ČÁST SE SEMÍNKY VYDLABEME. DÝNI NAKRÁJÍME NA PLÁTKY NEBO MĚSÍČKY. CIBULI OLOUPEME, NAKRÁJÍME NA ČTVRTKY. ČESNEK NEBUDEME LOUPAT, ALE UKROJÍME ŠPIČKU.



2) DÝNI VSYPEME DO PEKÁČKU, PŘIDÁME CIBULI S ČESNEKEM.



3) SMĚS ZASYPEME SOLÍ, PEPŘEM A ZALIJEME OLIVOVÝM OLEJEM.



4) DÝŇI PEČEME NA 200 °C ASI 30 MINUT, AŽ JE MĚKKÁ. OBČAS PROMÍCHÁME.



5) PEČENOU DÝŇI PŘENDÁME DO HRNCE, ZALIJEME ZELENINOVÝM VÝVAREM A KRÁTCE POVAŘÍME



6) POLÉVKU Z PEČENÉ DÝŇE TYČOVÝM MIXÉREM ROZMIXUJEME DOHLADKA.



7) NAKONEC DO DÝŇOVÉ POLÉVKY PŘILIJEME SMETANU, PROMÍCHÁME A KRÁTCE POVAŘÍME



8) POLÉVKU Z PEČENÉ DÝNĚ PODÁVÁME HORKOU, MŮŽEME DOZDOBIT ZELENOU BYLINKOU A SMAŽENÝMI KRUTONY



DOBROU CHUŤ!