



Mexická polévka

Ingredience

- 250 g mleté hovězí maso
- 1 střední cibule
- 1 stroužek česnek
- 140 g rajčatový protlak
- 1 kostka MAGGI Hovězí bujón
- 1 lžička římský kmín
- 1 lžička čerstvý zázvor
- 1 lžička mletá, sladká paprika
- 1 menší mrkev
- 2 lžíce máslo
- 1 plechovka kukuřice
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 1 snítka petržel
- 4 lžíce zakysaná smetana
- 1 plechovka fazole

Postup

1. V hrnci na másle orestujte najemno nasekanou cibuli, na kostičky mrkev, nasekaný zázvor a na plátky nakrájený česnek.
2. Když začnou zlátnout, přidejte mleté hovězí maso a společně zprudka restujte.
3. Když je maso hotové, přidejte k němu lžičku sladké papriky, lžičku římského kmínu a rajský protlak. Společně krátce zarestujte a zalijte 750 ml vroucí vody. Do hrnce vhoďte ještě kostku MAGGI Hovězího bujonu a nechte vařit asi 20 minut.
4. Poté do polévky přidejte kukuřici a černé fazole a vařte ještě 5 minut. Dle chuti ji dosolte a opepřete.
5. Hotovou polévku servírujte se lžičkou zakysané smetany a bylinkami – petrželkou nebo koriandrem. Přidejte strouhaný cheddar podle chuti.

40 Méně

Sacharidy	35.41 G
Energie	409.59 kcal
Tuky	22.02 G
Protein	18.18 G

4