



Dýňová polévka

Ingredience

- 1 střední dýně hokaido
- 1 lžíce olivový olej
- 1 lžíce máslo
- 1 kostka MAGGI Slepíčí bujón
- 1 ks cibule
- 1 ks mrkev
- 1 ks kořenová petržel
- 0.33 ks celer
- 1 snítka tymián
- 1 lžíce čerstvá šalvěj
- 1 lžíce třtinový cukr
- 1 lžička citronová šťáva
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 1 ks chilli paprička
- 1 lžíce sezamová semínka

Postup

1. Dýni zbavte semínek a nakrájete ji na měsíčky (tento druh dýně není třeba loupat). Vložte ji do pekáče a pokapejte olivovým olejem.
2. V rozpálené troubě dýni pečte na 180 stupňů asi 30 minut, dokud nezměkne.
3. Mezitím si v hrnci na polévku rozpustěte máslo a na něm orestujte na hrubo nasekanou cibuli a na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu.
4. Obsah zalijte 750 ml vroucí vody a vložte do něho kostku MAGGI Slepíčího bujonu. Přidejte snítka tymiánu a vše vařte, dokud zelenina nezměkne.
5. Upečenou dýni nakrájejte na menší kousky a přidejte do polévky. Nyní vše rozmixujte tyčovým mixérem do hladka. Pokud je polévka příliš hustá, naředte ji horkou vodou.
6. Polévku dochuťte solí, pepřem, citronovou šťávou a třtinovým cukrem.
7. Jednotlivé porce podávejte pokapané balzamikovou redukcí, s chilli papričkou, čerstvou šalvějí a posypané sezamovými semínky.

55 Méně

Sacharidy	29.99 G
Energie	199.62 kcal
Tuky	8.55 G
Protein	7 G

4