



Chřestová polévka – krémová polévka ze zeleného chřestu s pečeným lososem

Ingredience

- 1000 g Chřest
- 30 g MAGGI Tekutý bujón Zeleninový
- 700 g Voda
- 300 g Losos
- 2 g sůl
- 2 g Cukry, granulované
- 1 špetka černý pepř
- 27 g olivový olej
- 1 lžíce smetana

Postup

1. Lososa omyjeme, osušíme papírovou utěrkou a položíme na plech vyložený pečicím papírem. Pokapeme olivovým olejem a posypeme solí. Připravenou rybu vložíme do trouby předehřáté na 180°C a pečeme 30 minut.
2. Mezitím si připravíme polévku. Chřest omyjeme, odlomíme a vyhodíme dřevnaté konce, ale neloupeme ho. Odřízneme hlavy, zbytek zalijeme vývarem a vaříme 15 minut.
3. Hotovou polévku sundám ze sporáku.
4. V malém hrnci dáme vařit asi 0,5 l vody, přidáme špetku soli a cukru, do vroucí vody hodíme hlávky chřestu a vaříme 5 minut.
5. Mezitím polévku rozmixujeme do hladka, přidáme smetanu a důkladně promícháme. Dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem.
6. Uvařené hlávky chřestu scedíme.
7. Polévku podáváme s kousky pečeného lososa a hlavičkami chřestu. Hlavičky chřestu můžeme také přidat přímo do hrnce s polévkou 5 minut před koncem vaření a polévku s nimi rozmixovat do hladké konzistence.

⌚ 58 Méně

⊕ 4

Sacharidy	10.58 G
Energie	212.47 kcal
Tuky	10.79 G
Protein	21.06 G