

# POLIEVKA ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV A MASLOVEJ DYNE



4-6  
PORCIÍ

**Doba prípravy: 15 minút**

**Doba varenia: 25 minút**

### Postup:

1. Rozohrejte olej na veľkej panvici, pridajte cibuľu a cesnak, uvarte do mäkka, pridajte mletú rascu a varte ďalšiu jednu minútu.
2. Pridajte zemiaky a dyňu, zamiešajte a varte 2 minúty.
3. Pridajte korenie a vývar, privedte do varu, stlmte a varte 20 minút alebo kým nebudú zemiaky uvarené.
4. Rozmixujte do hladka, pridajte čerstvý koriander a v prípade potreby nariedte vodou.
5. Podávame teplú alebo studenú polievku s obľúbeným NB chlebom alebo žemľou **Mevalia**.

### Suroviny:

- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 stredne veľká cibuľa, olúpaná a nakrájaná na kocky
- 2 strúčiky cesnaku, olúpané a rozpučené
- 1 lyžička mletej rascy
- 300 g sladkých zemiakov, očistených a nakrájaných na kocky
- 250 g maslovej dyne, olúpanej a nakrájanej
- Korenie
- 1 liter zeleninového vývaru (poradte sa so svojim dietológom o vhodných značkách)
- 2 lyžice nasekaného čerstvého koriandra

Celé množstvo	Energia - 575 kcal	9,6 g bielkovín	478 mg Phe
1 ks	Energia - 115 kcal	1,9 g bielkovín	95 mg Phe