

POLIEVKA MINESTRONE

6
PORCIÍ

Ide o klasickú výdatnú taliansku polievku, ktorá zahreje v zimných mesiacoch. Môže byť použitá ľubovoľná kombinácia zeleniny a je to dobré jedlo na využitie zvyškov zeleniny.

Suroviny:

- 20 g až 25 g cestovín **Mevalia Ditali** na porciu alebo 120 g až 150 g na celú polievku
- 300 g koreňovej zeleniny (mrkva, zeler, sladké zemiaky, kvaka, kapustová zelenina - kapusta, kel, karfiol, ružičkový kel, brokolica, pekinská kapusta)
- 125 g studeného nakrájaného masla
- 75 g zelených fazuliek, nasekaných alebo nakrájaných na plátky
- 175 g jemne nasekanej kapusty
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 2 malé strúčiky cesnaku, rozdrvené
- 400 g plechovka krájaných paradajok
- 1 a 1/2 litra zeleninového vývaru z bujónových kociek alebo prášku
- 1 bobkový list
- 2 stonky bazalky, otrhajte lístky

TIP:

Táto polievka môže byť zmrazená bez pridania cestovín. Množstvo pridaných cestovín **Mevalia Ditali** závisí od toho, či je polievka hlavným jedlom.

Celá dávka	Energia - 2056 kcal	18,7 g bielkovín	804 mg Phe
1 porcia	Energia - 342 kcal	3,1 g bielkovín	134 mg Phe