

TEKVICOVÁ POLIEVKA



NA
2
PORCIE

Suroviny:

- 300 g tekvicovej dužiny
- 60 g póru
- 1 strúčik cesnaku
- 1 g zázvoru
- 10 g sľečnicového oleja
- 300 ml vody
- 40 g chleba **Mevalia Pan Carré** (2 plátky)
- 10 g tekvicového oleja (ľubovoľného)
- soľ, čierne korenie

Postup:

1. Tekvicu uvaríme v osolenej vode.
2. Pór nakrájame na kúsky alebo na kolieska a cesnak a zázvor nasekáme najemno.
3. Na rozohriatom oleji necháme zružovieť a potom pridáme uvarenú tekvicu a 300 ml vody z varenia tekvice (ak je to málo, pridáme vody viac), ochutíme a necháme prevariť.
4. Medzitým nakrájame plátky chleba na kocky a opražíme na panvici s neprílnavým povrchom alebo v rúre pri 180 °C, aby vznikli krutony.
5. Keď je polievka hotová, rozmixujeme ju ponorným mixérom a rozdelíme na tanieru.
6. Do každého taniera kvapneme pár kvapiek tekvicového oleja, ozdobíme chlebovými krutonkami a ihneď podávame.



Celá masa	Energia - 357 kcal	5,0 g bielkovín	59 mg Phe
1 porcia	Energia - 178 kcal	2,5 g bielkovín	30 mg Phe