

POLÉVKA ZE SLADKÝCH BRAMBOR A MÁSLOVÉ DÝNĚ



4-6
PORCÍ

Doba přípravy: 15 minut

Doba vaření: 25 minut

Suroviny:

- 1 polévková lžičce olivového oleje
- 1 střední cibule, oloupaná a nakrájená na kostky
- 2 stroužky česneku, oloupané a utřené
- 1 lžička mletého kmínu
- 300 g sladkých brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky
- 250 g máslové dýně, oloupané a nakrájené
- Koření
- 1 litr zeleninového vývaru (poradte se se svým dietologem o vhodných značkách)
- 2 lžičce nasekaného čerstvého koriandru

Postup:

1. Rozehřejte olej na velké pánvi, přidejte cibuli a česnek, vařte do měkka, přidejte mletý kmín a vařte další jednu minutu.
2. Přidejte brambory a dýni, zamíchejte a vařte 2 minuty.
3. Přidejte koření a vývar, přiveďte k varu, ztlumte a duste 20 minut nebo dokud nebudou brambory uvařené.
4. Rozmixujte do hladka, přidejte čerstvý koriandr a v případě potřeby naředte vodou.
5. Podáváme horkou nebo studenou polévku s oblíbeným NB chlebem nebo houskou **Mevalia**.



Celé množství	Energie - 575 kcal	9,6 g bílkovin	478 mg Phe
1 ks	Energie - 115 kcal	1,9 g bílkovin	95 mg Phe