

POLÉVKA MINESTRONE

6
PORCÍ

Jedná se o klasickou vydatnou italskou polévku, která zahřeje v zimních měsících. Může být použita libovolná kombinace zeleniny a je to dobré jídlo pro využití zbytků zeleniny.

Postup:

1. Rozehřejte olej ve velké pánvi, přidejte cibuli a celer a smažte 2 minuty následně přidejte česnek na další 3 minuty.
2. Přidejte kořenovou zeleninu, rajčata, vývar, bobkový list a bazalku, přiveďte k varu a jemně ztlumte a vařte s poklicí po dobu 20 minut.
3. Přidejte těstoviny a zelené fazolky, uveďte do varu a povařte 10 minut, odkryjte a přidejte zelí na poslední 3-4 minuty.
4. Dochutěte. Horkou polévku podávejte v miskách spolu s **Mevalia chlebem** nebo Mevalia krutony.
5. Chcete-li krutony: 1 plátek **chleba Mevalia** nakrájejte na kostky. Rozehřejte 1 lžičku oleje a 15 g másla na malé pánvi, přidejte kostky chleba, pohazujte na pánvi a smažte do křupava.

Suroviny:

- 20 g až 25 g těstovin **Mevalia Ditali** na porci nebo 120 g až 150 g pro celou polévku
- 300 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, sladké brambory, tuřín, brukvovitá zelenina - zelí, kapusta, květák, růžičková kapusta, brokolice, pekingské zelí)
- 125 g studeného nakrájeného másla
- 75 g zelených fazolek, nasekané nebo nakrájené na plátky
- 175 g jemně nasekaného zelí
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 2 malé stroužky česneku, rozdrcené
- 400 g plechovka krájených rajčat
- 1 a půl litru zeleninového vývaru z bujónových kostek nebo prášku
- 1 bobkový list
- 2 bazalkové stonky, otrhejte lístky

TIP:

Tato polévka může být zmrazena bez přidání těstovin. Množství přidávaných těstovin **Mevalia Ditali** závisí na tom, zda je polévka hlavním jídlem.

Celé množství	Energie - 2056 kcal	18,7 g bílkovin	804 mg Phe
1 porce	Energie - 342 kcal	3,1 g bílkovin	134 mg Phe