

### DÝŇOVÁ POLÉVKA



NA  
2  
PORCE

#### Suroviny:

- 300 g dýňové dužiny
- 60 g póрку
- 1 stroužek česneku
- 1 g zázvoru
- 10 g slunečnicového oleje
- 300 ml vody
- 40 g toustového chleba
- **Mevalia Pan Carré** (2 plátky)
- 10 g dýňového oleje (libovolného)
- sůl, pepř

#### Postup:

1. Dýni uvaříme v osolené vodě.
2. Pórek nakrájíme na kousky nebo na kolečka a česnek a zázvor nasekáme najemno.
3. Na rozehřátém oleji necháme zrůžovět a pak přidáme uvařenou dýni a 300 ml vody z vaření dýně (je-li to málo, přidáme vody více), ochutíme a necháme provařit.
4. Mezitím nakrájíme plátky toustového chleba na kostičky a opražíme na pánvi s nepřilnavým povrchem nebo v troubě při 180 °C, aby vznikly krumky.
5. Jakmile je polévka hotová, rozmixujeme ji ponorným mixérem a rozdělíme na talíře.
6. Do každého talíře kápneme pár kapek dýňového oleje, ozdobíme chlebovými krumky a ihned podáváme.



Celé množství	Energie - 357 kcal	5,0 g bílkovin	59 mg Phe
1 porce	Energie - 178 kcal	2,5 g bílkovin	30 mg Phe