

Toskánská polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Fazole necháme 24 hodin namočené, poté vodu vyměníme a poté vaříme asi 1,5 hodiny do změknutí. Na oleji osmahneme na kostky pokrájenou cibuli. Přidáme mrkev, celer a česnek. Zalijeme vodou, přidáme bujón, koření a krátce povaříme. Jakmile zelenina změkne, přidáme rajčata a opět krátce povaříme. Vmícháme špenát, uvařené fazole a bazalku. Osolíme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 60 g
- **Mrkev** - 60 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** **400 g** - 40 g
- **Česnek** - 6 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Olivový olej** - 24 g
- **Celer řapíkatý** - 50 g
- **Zeleninový bujón 6x10 g** - 24 g
- **Bobkový list** **5 g** - 1 g
- **Bazalka** **10 g** - 4 g
- **Tymián** **10 g** - 2 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná** **400 g** - 400 g
- **Lagris fazole červená ledvina** **480 g** - 88 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

