

Pórková polévka s quinoou a cizrnou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40 minut

Postup přípravy

Cizrnu sušenou, uvaříme ji předem podle návodu na obalu, propláchneme a pak se teprve pustíme do přípravy pórkové polévky. Pórek očistíme a nakrájíme na kolečka. Brambory oškrábeme a nakrájíme na kostičky o hraně cca 2 cm. Quinou dáme do hrnku a zalijeme cca 1 dcl vody a promícháme, aby byla zrnka ponořená - je dobré ji nechat nejprve 5 minut nabobtnat. V kastrolu si rozpustíme máslo, dáme na něj pórek i brambory a oboje společně cca 5 minut opékáme. Pak zalijeme 0,8 l vroucí vody, přidáme namočenou quinou, sůl, pepř, muškátový oříšek, chilli a kari. Z cizrny slijeme tekutinu a pak cizrnu přidáme do hrnce. Vše společně necháme vařit 15 minut. Poté přidáme prolisovaný česnek a necháme ještě přejít varem. Ochutnáme a můžeme osolit a přikořenit, je-li třeba.

Ingredience

- **Brambory** - 80 g
- **Pórek** - 150 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Pitná voda nesycená** - 900 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Kari 25 g** - 8 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 100 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 16 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 30 g
- **Chilli papričky drcené 8 g** - 2 g
- **Muškatový ořech celý 9 g** - 1 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

