



Jemná chřestová polévka

Lahodná sezónní polévka s Alpro Soya Cuisine

Příprava

1. Nejprve připravíme gremolatu. Petržel pokrájíme najemno. Nastrouháme kůru z 1 citronu a přidáme 2 stroužky nasekaného česneku. Všechny ingredience smícháme a dochutíme pepřem a solí. Necháme odpočinout po dobu nejméně patnácti minut, aby se všechny chutě dobře prolnuly.
2. Oloupeme chřest a tvrdou část chřestu (1-3 cm) odloíme. Polévkovou lžící margarínu vhodného k vaření rozehřejeme na pánvi a orestujeme na něm oloupané slupky a tvrdou část chřestu. Deglazujeme zeleninovým vývarem a přidáme několik kuliček černého pepře, bobkový list a plátek citronu. Vaříme, dokud se chuť chřestu dostatečně neuvolní. Vývar přecedíme a uchováme v teple.
3. Chřest pokrájíme na stejné části. Špičky chřestu uvaříme samostatně a použijeme je později jako ozdobu. Cibuli a 2 stroužky česneku nakrájíme na kousky a osmažíme, až změkknou. Přidáme nakrájený chřest a za stálého míchání po dobu 1 minuty osmahneme. Přilijeme vývar a dusíme 15 minut.
4. Polévku sundáme ze sporáku, přidáme Alpro Soya Cuisine a důkladně rozmixujeme. Přidáme chřestové špičky a dochutíme muškátový oříškem, čerstvě mletým černý pepřem a solí. Na kostky nakrájený tmavý chléb orestujeme dozlatova. Chřestovou polévku podáváme posypanou krutony a gremolatu.



6 porce



40min



Ingredience

- 600 g bílého chřestu
- 800 ml zeleninového vývaru
- 1 malá cibule
- 1 citrón
- 1 bobkový list
- 4 stroužky česneku
- 125 ml Alpro Soya Cuisine
- 3 lžíce margarínu
- půl svazku petržele
- 2 plátky tmavého chleba
- muškátový oříšek
- čerstvě mletý pepř
- sůl

Vyrobeno z

Alpro rýžová alternativa smetany na vaření



Alpro sójová alternativa smetany na vaření

