



KRÉMOVÁ MÁTOVO-HRÁŠKOVÁ POLÉVKA S KRUTONY

PŘÍSADY

- 300 g mraženého hrášku
- 20 g lístků máty
- 100 g špenátových listů
- 1 jemně nakrájená hnědá cibule
- 3–4 stroužky česneku, najemno nasekaného
- 100 ml plnotučné smetany
- 300 ml zeleninového vývaru dle Vašeho výběru
- 4 krajíce chleba
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- 1 čajová lžička balzamikového octa

RECEPT

1. Do hrnce nalijte trochu olivového oleje a sporák nastavte na střední plamen. Jakmile se olej rozpálí, přidejte cibuli a míchejte, dokud nezměkne.
2. Přidejte mražený hrášek, špenát a mátu. Hrncem pevně přiklopte pokličkou, čímž umožníte vaření metodou VITALOK. Snižte teplotu na nejnižší úroveň a nechte 10 minut vařit – během této doby pokličku z hrnce nesundávejte.
3. Zatímco se zelenina vaří, odkrojte kůrky z krajíčků chleba a chléb nakrájejte na 2cm kostičky. Nasypte je do pánve a opékejte na středním plameni.
4. V malé misce smíchejte olivový olej, jemně nasekaný česnek, citronovou šťávu, balzamikový ocet, sůl a pepř. Když je vše smícháno, nalijte směs na opečené krutony a vařte, dokud se tekutina nevypaří.
5. Poté, co se zelenina vařila 10 minut, sundejte pokličku a přilijte horký vývar a smetanu. Rozmixujte ručním mixérem, dokud nebude polévka jemná a krémová – nebo pokud připravujete jen menší porci, rozmixujte ji v iCook mixéru.
6. Polévku podávejte s vrchovatou lžící smetany a s krutony. Dobrou chuť!