

POLÉVKA MINESTRONE

ZELENINA, ZELENINA, ZELENINA. TOŤ ZAKLÍNADLO SOUČASNOSTI. PŮVODNĚ POLÉVKA PRO CHUDÉ SE VYŠVIHLA DO VÝŠIN TAKŘKA MAGICKÝCH. VÍTĚZÍ ZKRÁTKA VŠUDE.

PRO 4 OSOBY POTŘEBUJETE:

2	střední cibule
1	střední mrkev
2	střední rajčata
2	střední brambory
1	malou cuketu
1	řapík list. celeru
50 g	mraženého hrášku
50 g	konzervovaných fazolí
2	stroužky česneku
1	malý rajčatový protlak
50 g	ovčího sýra Pecorino
1	lžiči cukru krupice
3	lžice olivového oleje
	oregano, bílý pepř
	sůl



POJĎME NA TO:

Veškerou očištěnou zeleninu nakrájejte na 1 - 1,5 cm velké kostky. Na středně rozpáleném oleji nejdříve 3 minuty restujte mrkev, brambory a cibuli. Poté přidejte cuketu, řapíkatý celer, rajčatový protlak, na jemné plátky pokrájený česnek a cukr. Za stálého obracení vše ještě krátce orestujte. Zalijte jedním litrem vroucí vody, osolte, okořeňte oreganem a bílým pepřem. Polévku vařte na mírném ohni po dobu 25 - 30 minut. Na závěr doplňte čerstvá rajčata, konzervované fazole, mražený hrášek a přiveďte k varu a poté hned ze sporáku odstavte.

Polévku servírujte se strouhaným ovčím sýrem Pecorino. S křupavým máslovaným toustem ze světlé bagety nebo pšeničného chleba.

P.S.

Uležením den, dva v chladničce polévka získá na chuti i vůni. Stejně jako klasická „gulášovka či dršťkovka“.

Dobrou chuť Vám přeje, Jirka Zeman

MŮJ TIP:

Nebojte se experimentovat se zeleninami a vytvořte si vlastní, neopakovatelný recept. Pro přípravu polévky však nepoužívejte maso ani masový vývar. Polévka by sice i tak byla fajn, nebyla by to však již Minestrone.