

Mrkvová polévka s dýňovými semínky

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Cibule, oloupaná a pokrájená 1 ks
- Olivový olej 3 lžíce
- Mrkev, očištěná a pokrájená 4 ks
- Brambor, oloupaná a pokrájená 1 ks
- Mletý zázvor 1 lžička
- Drůbeží vývar 1.5 l
- Sušený rozmarýn 1 špetka
- Sůl dle chuti 3 špetka
- Pepř dle chuti 2 špetka
- Dýňová semínka na posypání 1 hrst

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V kastrolu na oleji osmahněte cibuli doměkka. Přidejte mrkve, brambory, zázvor, zalijte vývarem a ochuťte. Povařte asi půl hodiny, trochu vychladlé rozmixujte a podávejte posypané opraženými semínky, zakápnuté olejem.