

Vegetariánská cizrnová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- cizrna 400 g
- máslo 40 g
- cibule 2 ks
- česnek 4 stroužek
- římský kmín 2 lžička
- zeleninový bujón 1 kostka
- sojová smetana 1 ks
- sojový bílý jogurt 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cizrnu dáme do vlažné vody a necháme namočenou přes noc (8-12 hodin) – zdvojnásobí objem. Druhý den slijeme, zalijeme vodou, vaříme doměkka (1-2 hodiny), poté slijeme a část cizrny dáme stranou. V kastrolu rozpustíme máslo, osmahneme cibuli, po chvíli přidáme nakrájený česnek, cizrnu, dostatek římského kmínu, čerstvého pepře a ještě chvíli smažíme. Zalijeme vodou, vhodíme kostku bujónu a vaříme ještě 20 minut. Poté přidáme smetanu a polévku pečlivě rozmixujeme (ochutnáme, případně dodáme koření) Při podávání každou porci doplníme lžičkou kysané smetany a vařenou cizrnu.