



Talianska polievka minestrone

Ingrediencie

- 2 l voda
- 4 lyžice MAGGI Tekutý bujón slepačí
- 1 stredná Cuketa
- 1 kus cibuľa
- 3 strúčiky cesnak
- 1 hrnček mladý špenát
- 250 g zelené fazuľky
- 1 kus mrkva
- 0.5 kus koreňová petržlen
- 1 plechovka krájané paradajky
- 1 lyžica paradajkový pretlak
- 1.5 hrnčeky cestoviny
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 1 lyžica olivový olej
- 20 g čerstvá bazalka

Postup

1. Zeleninu umyte. Mrkva, cibuľu a cuketu nakrájajte na kocky a fazuľky na centimetrové kúsky
2. Vo veľkom hrnci rozohrejte 2 lyžice olivového oleja a orestujte na ňom všetku zeleninu, okrem špenátu.
3. Všetko zalejte vodou a pridajte tekutý bujón. Varte asi 15 minút.
4. Potom pridajte paradajky z konzervy, pretlak a špenát, a varte všetko ďalších asi 30-45 minút.
5. Medzi časom uvarte cestoviny v osolenej vode.
6. Na koniec polievku ochuťte soľou, korením a posekanou bazalkou. Podávajte s drobnými cestovinami.

		95
sacharidy	17.04 g	
energie	83.63 kcal	
tuky	0.51 g	8
proteín	3.4 g	