



Cesnaková polievka so syrovými krutónmi

Ingrediencie

- 12 g cesnak
- 4 kusy Zemiaky
- 1 menšie cibuľa
- 15 g MAGGI Zeleninový bujón
- 50 g sladká smotana
- 4 g olivový olej
- 1 g soľ
- 150 g biely rožok
- 100 g Syr, parmezán, strúhaný
- 20 g maslo
- 2 g bazalka
- 750 g voda
- 50 g Syr

Postup

1. Cibuľu olúpte a nakrájajte na jemno. Zemiaky olúpte a nakrájajte na menšie kocky, aby sa rýchlejšie uvarili. Cesnak olúpte a nasekajte na jemno.
2. V hlbokom hrnci zohrejte olivový olej a maslo na strednom ohni. Pridajte nakrájanú cibuľu a opražte ju do zlatista (asi 5 minút). Potom pridajte cesnak a krátko opražte, aby sa uvoľnila jeho vôňa (asi 1 minútka). Dajte pozor, aby sa cesnak nespálil, inak by mohol byť horký.
3. K cibuli a cesnaku pridajte nakrájané zemiaky a krátko ich premiešajte. Potom prilejte vývar vytvorený z bujónu Maggi a privedte do varu. Znížte teplotu a varte 15-20 minút, kým zemiaky nezmäknú.
4. Pridajte tavený syr, premiešajte a polievku rozmixujte na hladký krém. Prilejte smotanu na zjemnenie chuti.
5. Polievku dochuťte štipkou soli a mletým čiernym korením.
6. Bagetu nakrájame na plátky.
7. Na bagetky položíme tenké plátky masla, posypeme bylinkami a syrom.
8. Plátky dajte na plech vyložený papierom na pečenie a pečte na 180 stupňov asi 10 minút do zlatista. Cesnakovú polievku podávajte s horúcimi syrovými krutónmi.

🕒 71

⊕ 4

sacharidy	33.22 g
energie	414.23 kcal
tuky	22.53 g
proteín	18.94 g