



Pyré z tekvice a cibule

Ingrediencie

- 1 kg Tekvica, surová
- 140 g cibuľa
- 8 g med
- 20 g MAGGI Zeleninový bujón

Postup

1. Nakrájajte cibuľu a 5 minút opekajte na 1 lyžicu oleja. Pridajte 200 ml vody a kocky bujónu Maggi. Znížte teplotu a potom pridajte med. Karamelizujte 2 minúty.
2. Tekvicu olúpeme a nakrájame na kocky.
3. Olúpanú tekvicu povaríme 15 minút vo väčšom množstve vody, potom scedíme.
4. Mäkkú tekvicu rozmixujeme dohladka, potom zmiešame s dusenou a skaramelizovanou cibuľkou.

sacharidy	22.35 g
energie	101.88 kcal
tuky	0.69 g
proteín	3.12 g

🕒 28

⊕ 4