



Pórová polievka s mletým mäsom

Ingrediencie

- 60 g MAGGI Zeleninový bujón
- 1000 g voda
- 300 g pórek
- 400 g Zemiaky
- 100 g zeler
- 10 g maslo
- 14 g olivový olej
- 2 g Korenie, tymián, sušené
- 50 g smetana
- 500 g mleté hovädzie
- 2 plátkov viacvrstvný chlieb
- 20 g šalotka
- 50 g vajce
- 1 g čierne korenie
- 2 lyžice repkový olej
- 3 g čerstvý koriander

Postup

1. Staršiu zemiľu nakrájajte na menšie kusy a namočte do vody (alebo mlieka) asi na 10 minút. Tento krok nie je zbytočný – namočená zemiľa dodá guľičkám jemnosť a vláčnosť, čím nahradí strúhanku a zlepší štruktúru mäsa. Po nasiaknutí ju dobre vytlačte.
2. V mise zmiešajte mleté mäso, vylisovanú zemiľu, nastrúhanú cibuľu, vajcia, soľ, korenie a nasekanú petržlenovú vňať. Dobre premiešajte a vytvarujte malé guľičky (veľkosť vlašského orecha).
3. Na panvici s trochou oleja osmažte guľičky zo všetkých strán dozlatista. Hotové nechajte odkvapkať na papierovej utierke.
4. Pór očistite a nakrájajte na tenké plátky. Cibuľu, cesnak, zeler a zemiaky olúpte a nakrájajte na menšie kocky.
5. V hrnci rozohrejte maslo s olivovým olejom. Pridajte všetku zeleninu a tymián. Restujte asi 5 minút za občasného miešania, pokiaľ nezačne zelenina ľahko zlátnuť.
6. Zalejte zeleninu vývarom, privedte do varu, potom znížte plameň a varte asi 15 minút, kým zelenina nezmäkne.
7. Zložte hrniec z platne, prilejte smotanu a tyčovým mixérom rozmixujte do hladka. Dochuťte soľou a korením podľa chuti.
8. Polievku podávajte s opečenými mäsovými guľičkami, prípadne ozdobte čerstvými bylinkami alebo pár kvapkami olivového oleja.

sacharidy 41.61 g
energie 557.88 kcal
tuky 25.96 g

⌚ 54

⊕ 4

proteín

34.23 g