

Italská kapustičková polévka s dvouzrnkou



Typ receptu
**Bez laktóзовý
Vegan**



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
60 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 300 g vařených české dvouzrnky
Naše Biofarma
- 4 polévkové lžíce olivového
oleje extra panenského Biolinie
- 1,5 l zeleninového vývaru
Biolinie
- 1 cibule
- 1 pórek
- 2 stroužky česneku
- 1 polévková lžíce čerstvého
tymiánu
- 2 velké mrkve
- sůl Biosal
- pepř Sonnentor
- asi 20 malých růžičkových
kapustiček
- 1 konzerva sekaných rajčat
Biolinie

Postup:

Dvouzrnku předem namočte.

Cibuli nasekejte nadrobno a zpěňte na oleji. Přidejte na kolečka pokrájený pórek, na plátky nasekaný česnek a tymián. Vše řádně promíchejte a nechte ještě asi 5 minut restovat. Přidejte na kolečka nakrájenou mrkev, dvouzrnku a zalijte vývarem. Osolte a vařte asi 15 minut. Nakonec přidejte rajčata a na půl rozkrojené kapustičky a vařte do změknutí asi dalších 20 minut.

Tip: Podávejte posypané strouhaným parmazánem.