

Minestrone

Počet porcií: 6

Príprava: 15 min

Varenie: 30 min



Postup:

1. Nakrájame si na menšie kúsky fenikel, mrkvu a prípadne aj zeler (ak ho používame).
2. Vo veľkom hrnci zohrejeme ghee.
3. K tuku pridáme nakrájanú zeleninu. Osolíme a za občasného miešania opekáme.
4. Medzitým si pripravíme zdroj bielkoviny.
5. K orestovanej zelenine si pridáme bielkovinu, oregano a ďalej restujeme.
6. Postupne krájame zeleninu a pridávame ju k zmesi. Krájame vždy najprv tie druhy, ktoré sa varia najdlhšie. V tejto polievke má byť každý kúsok zeleniny mäkkučký a chuť úplne prepojená.
7. Zeleninu teraz zalejeme vodou (cca 1,5 litra vody) a vhodíme bobkový list. Necháme pobublávať 10-15 min. Do zmäknutia každého kúska.
8. Na záver vmiešame paradajkový pretlak. Polievku ešte dosolíme. Odstavíme zo zdroja a môžeme vmiešať akékoľvek zelené listy.
9. Na záver môžeme pridať trošku medu, pokiaľ je pretlak príliš kyslý. Fakt ale max. 2-3 maličké lyžičky a ochutnávať postupne. Nechceme, aby bola sladká. Chuť má byť vyvážená.

Ingrediencie:

- 2 PL ghee
- 500g morčacieho mäsa (alebo 2 hrnčeky vopred uvarenej strukoviny)
- 1 bulva feniklu (alebo koreň petržlenu)
- 4 väčšie mrkvy (alebo iná "sladká zelenina", ako napr. maslová tekvica)
- 2-4 hrnčeky nakrájanej hlúbovej zeleniny
- 2 cukety
- 2 čl sušené oregano (alebo veľa čerstvého)
- 1 bobkový list
- 2 čl soľ
- 1 plechovka hustého paradajkového pretlaku
- 2 stonky stonkového zeleru (voliteľné)
- akékoľvek zelené listy či špargľa (voliteľné)

Moje tipy a detailný postup nájdeš na webe:

[Minestrone](#)

Moje vychytávky:
