

Arabská polévka s cizrnou a špenátem

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 2 lžíce
- Cibule 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Římský kmín 2 lžička
- Mletý koriandr 2 lžička
- Zeleninový vývar 1 l
- Brambory 3 ks
- Konzerva cizrny 400 g
- Maizena 1 lžíce
- Zakysaná smetana 100 ml
- Harisa 1 lžička
- Sezamová pasta tahini 1 lžíce
- Baby špenát 200 g

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na 2 lžících olivového oleje asi 3 minuty opékejte 1 cibuli a 4 stroužky česneku, nadrobno. Vsypete 2 lžičky římského kmínu a 2 lžičky mletého koriandru a míchejte další minutu. Přidejte 1 l zeleninového vývaru, 3 pokrájené brambory a povařte 10 minut. Pak vsypete 400 g konzervu cizrny, slitou, a vařte ještě 5 minut. V misce smíchejte lžící maizeny, 100 ml zakysané smetany, lžičku harisy

a lžící sezamové pasty tahini. Vmíchejte do polévky spolu s 200 g baby špenátu a po 2 minutách vypněte. Podávejte s harisou