Jesenná tekvicová polievka

7. 9. 2022

Čo by to bolo za jeseň bez tekvicovej polievky. Sýto oranžové, voňavé a sýtiace. Viete, že tekvica Hokkaidó je zároveň superportravinou? Obsahuje provitamín A, vitamín E, C a veľké množstvo draslíka. Pomáha pri poruchách funkcie žalúdka, ochorení pankreasu a sleziny, je teda vynikajúci aj pre diabetikov. Podľa najnovších vedeckých výskumov obsahuje dužina tejto tekvice zvláštne látky s preventívne protinádorovým účinkom. Podľa vykonaných štúdií postačí dlhodobá denná konzumácia 100 g tekvicovej dužiny na to, aby až trikrát poklesla pravdepodobnosť vzniku nádorového ochorenia, najmä rakoviny pľúc a prostaty. A to už stojí za to, aby ste si uvarili našu jesennú tekvicovú keto polievku.

Ingrediencie pre dve porcie:

- *Paprikové krutóny alebo chrumkavé minibagetky Prodietix*
- *Zeleninová polievka Prodietix*
- *50 g tekvica Hokkaidó*
- *Korenie a soľ, lyžica olivového oleja*
- *Bylinky na ozdobu*

Postup prípravy:

Zmes na zeleninovú polievku vsypeme do 250 ml horúcej (nie vriacej) vody. V miske premiešame metličkou, aby sa prášok s vodou spojil. Na lyžici olivového oleja orestujeme na kocky nakrájanú tekvicu, osolíme. Pridáme do polievky a rozmixujeme. Polievku dozdobíme krutónmi a čerstvými bylinkami.