

INGREDIENCIE

Ψ 3 PORCIÁCH

🕒 30 MIN

🌱 PRECHODNÝ

2 balenia Garden Gourmet Veggie
Grilovaná Kuracia Fileta

1 L zeleninového vývaru

2 mäkké tortillové zábaly

2 paradajky

1 avokádo

1 červená cibuľa

1 zelené jalapeno korenie

3 limetky

1 jarná cibuľka

1 chipotle korenie (údené mexické korenie)

1 zväzok koriandru

Čo tak vyskúšať limetkovú polievku? Áno, počujete správne. Sopa de Lima alebo mexická limetková polievka je typickým jedlom z polostrova Yucatán na juhovýchode Mexika. Má mayský pôvod, ale na jej prípravu vám bude stačiť pár jednoduchých ingrediencií, ktoré sú bežne dostupné aj u nás. Je ľahká a osviežujúca, má korenie paprik a sviežosť limetiek – môžete si tak vychutnať hneď niekoľko lahodných chutí bez toho, aby vás príliš zasýtili a ešte vám ostane miesto na ďalší chod. Táto mexická polievka je teda ideálna ako predjedlo bez ohľadu na to, či je vonku zima alebo teplo. Namiesto kuracieho mäsa sme v našom recepte použili chutné kúsky Garden Gourmet Veggie grilovanej filety a spoločne v kombinácii s avokádom, limetkou, koriandrom a tortillou máme záruku, že výsledok nemôže byť iný, ako dobrý! Užite si to!

PRÍPRAVA

1. KROK - PRIPRAVTE SI VÝVAR

Najskôr privedieme zeleninový vývar do varu. Paradajky olúpeme tak, že šupku naporcujeme a na niekoľko sekúnd ponoríme do mierne vriaceho vývaru. Ihneď ich vytiahneme, opláchneme pod studenou vodou a šupku z paradajok olúpeme. Paradajky nakrájame na malé kúsky a odstránime z nich semienka. Potom do vývaru pridáme klinčeky.

2. KROK - PRIPRAVTE KÚSKY FILÉ A ZELENINU

Kúsky Garden Gourmet Veggie filety osmažíme na troche olivového oleja na miernej teplote približne 3-4 minúty a v polovici smaženia ich otočíme. Avokádo rozkrojíme na polovicu, vyberieme kôstku, rozdelíme na polovice a ošúpeme šupku z avokáda. Ďalej si pripravíme jarnú cibuľku, červenú cibuľu a jalapeño – nakrájame ich na tenké kolieska.

3. KROK - ORESTUJTE TORTILLY

Tortilly nakrájame podľa vlastnej preferencie buď na trojuholníky alebo rezance, orestujeme ich na troche olivového oleja na panvici, kým nechytia jemnú hnedú farbu. Vývar dochutíme limetkovou šťavou.

4. KROK - KÚSKY FILÉ A ZELENINU ZALEJTE VÝVAROM

A môžeme začať servírovať! Avokádo, zeleninu, papričku jalapeño a Garden Gourmet Veggie filety rozdelíme na hlboké taniere. Na záver zalejeme ochuteným zeleninovým vývarom.

5. KROK - OZDOBTE A PODÁVAJTE!

Ozdobíme červenou cibuľkou, jarnou cibuľkou a koriandrom, a posypeme chipotle alebo sušenou červenou paprikou. Podávame s vyprázanou tortillou. Dobrú chuť!

6. KROK - TIP BEZ ODPADU

TIP NA ZBYTKY:

- Koriander je citlivá bylina, ktorá rýchlo zvädnie. Tomu môžete zabrániť tým, že zviažete zväzok do vlhkého kuchynského papiera a potom ho uložíte do uzatvárateľnej plastovej nádoby v chladničke. Takto môžete svoje bylinky skladovať až o 3 dni dlhšie.

- Ak máte náhodou niekoľko papričiek jalapeno, alebo máte možnosť si ich ľahko kúpiť, môžete ich jednoducho konzervovať v zmesi konzervovaného octu, vody a soli. Veľa receptov nájdete na internete.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Mexická limetková polievka](#)