

Kopřivová polévka

Suroviny

- 1 velká mísa kopřiv (cca 70 g)
- 1 středně velká cuketa
- 4 brambory
- 1 l vody
- 2 PL zeleninového bujónu
- 3 PL kokosového tuku
- 2 cibule

Postup

1. Kopřivy povaříme společně s cuketou, bramborem a bujónem cca 15 minut.
2. Nakrájíme cibuli na kostičky nebo na kroužky a osmahneme v 1 PL kokosového tuku.
3. Uvařené kopřivy se zeleninou rozmixujeme ve Vitamixu (Turbo modus) a přidáme 2 PL kokosového tuku.
4. Servírujeme ozdobené osmahnutou cibulkou. Dekoraci můžete doplnit jedlými květy např. brutnáku nebo sedmikrásy.

Další recepty, inspirace a praktické rady najdeš na:
www.silaprozivot.com/bylinkova-skola