# Polévka dýňovka – lahodná polévka tisíce chutí bez tuku

https://www.varimesmarcelou.cz/polevka-dynovka---lahodna-polevka-tisice-chuti-bez-tuku

Chuť polévky z dýně hokkaido jsem ladila několik let. Opravdu. Nyní polévka dýňovka zaujímá jedno z předních míst mého domácího repertoáru polévek a věřte, vařím jí opravdu často. Pro mlsné jazýčky je jako dělaná. Ještě jedna dobrá zpráva, polévka dýňovka je absolutně bez tuku a její příprava je poměrně snadná a rychlá.

Dýně hokkaido si pěstuji sama. Z krásně vyzrálé dužiny, očistěné od jádřinců, nakrájím kostky o hraně 2,5 cm, vždy odvážím 350–400 g a toto množství zavakuuji a uložím do mrazáku. A pro ty, kteří tuto možnost nemají, mám dobrou zprávu, plody dýně hokkaido se prodávají celý rok.

## Na přípravu 6 porcí polévky dýňovky budeme potřebovat

- 1,5 litru studené vody
- 350–400 g kostek z dýně hokkaido (neoloupané a očistěné od jádřinců)
- 400 g loupaných rajčat z konzervy nebo domácích naložených ve vlastní šťávě (v sezoně čerstvých)
- 1 menší cibuli nakrájenou na kostičky
- 1 stroužek česneku nakrájený na plátky
- 1 oloupanou mrkev a nakrájenou na kostičky
- 2 plátky toustového chleba nakrájené na kostky
- 1 čajovou lžičku soli
- 1 bobkový list

### Na dochucení

- 1 čajovou lžičku kari
- 1 polévkovou lžíci jablečného octa
- Kajenský pepř dle chuti každého (já dávám 2x na špičku nože)
- Sůl
- Nasekanou pažitku či petrželku (ale pažitka je lepší)

TIP: Na závěr můžete přidat osmažená kolečka kvalitního masového párku na pánvi (bez tuku)

**Doba rozvaru: 30 minut**

**Doba provaření po rozmixování: 15 minut**

## Postup přípravy polévky dýňovky

Do hrnce vložíme kostky dýně, loupaná rajčata, kostičky cibule, mrkve a toustového chleba. Přidáme plátky česneku, sůl a bobkový list. Vše zalijeme připravenou vodou, promícháme a začneme zahřívat. Od bodu varu vaříme na mírném ohni 30 minut. Rozvar občas promícháme.

Po třiceti minutách hrnec odstavíme ze zdroje tepla, odstraníme bobkových list a polévku dohladka rozmixujeme ponorným mixerem.

Hrnec vrátíme zpět na zdroj tepla. Do polévky přisypeme jednu rovnou čajovou lžičku kari a kajenský pepř dle volby každého. Polévku promícháme a necháme povařit od první bubliny mírného varu 15 minut. Pak zdroj tepla vypneme.

Do polévky přidáme 1 polévkovou lžíci jablečného octa, promícháme a případně dochutíme solí.

Polévku podáváme ozdobenou nasekanou pažitkou a kdo chce i opečenými kolečky párku. Párek lze samozřejmě vynechat. Polévka je sladce navinulá s nádechem pikantnosti.