

## 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](#)