**Polévky pro zjednodušený 3:6:9**

**Chřestová polévka**

**Ingredience:**

1 šálek nakrájené cibule nebo pórku

3 stroužky česneku, nasekané

Přibližně kilo chřestu, konce oříznuté a nakrájené

3 šálky vody nebo léčivého vývaru

1 lžička sušeného tymiánu nebo bazalky

1 lžíce citronové šťávy

1/2 lžičky citronové kůry

**Pokyny:**

Umístěte velký keramický nepřilnavý hrnec na středně vysokou teplotu a přidejte cibuli a česnek. Vařte 3 až 5 minut, dokud cibule není průsvitná, v případě potřeby přidejte lžíci vody. Přidejte nakrájený chřest a vařte další 3 minuty, dokud chřest nezačne měknout.

Přidejte vodu nebo Léčivý vývar, sušený tymián, citronovou šťávu a citronovou kůru. Přiveďte k varu a vařte 10 až 15 minut, dokud chřest nezměkne.

Polévku nalijte do mixéru a rozmixujte do hladka, nechte páru unikat podle potřeby (možná to budete muset dělat po dávkách). Případně k tomu můžete použít ponorný mixér.

Polévku nalijeme zpět do hrnce a přivedeme k varu. Ochutnejte a upravte koření. Rozdělte mezi misky. Pokud chcete, použijte škrabku na zeleninu a vytvořte chřestové stuhy jako ozdobu. Ihned podávejte.

**Cuketová polévka**

**Ingredience:**

8 cuket, na kostičky

2 stroužky česneku

1/4hrnku mandlí

½ lžičky mořské soli

1 lžička olivového oleje

1/8 lžičky nebo jednu větvičku šalvěje a tymiánu

**Instrukce:**

Cuketu a česnek dusíme do měkka, přibližně 5–10 minut. Přeceďte a vložte do vysokorychlostního mixéru se zbylými přísadami. Míchejte, dokud se vše dobře nespojí. Podávejte!