

Juha od tikvica - lagana i brza ljetna juha



Ako ste ikada sami uzgajali **tikvice**, vjerojatno ste se susreli s jednim malim problemom: puno tikvica. Ovo sezonsko vodenasto povrće raste u velikim količinama, a recept koji vam donosimo u članku nudi jedan kreativan, lagan i brz način da ih se riješite.

Za juhu od tikvica i bosiljka potrebno vam je samo **20 minuta** i **7 sastojaka**, uz malo začina. To što su vodenasto povrće sa spužvastom strukturom koja se brzo raspada tijekom kuhanja, često može biti nedostatak u pripremi tikvica.

No u ovom receptu za juhu od to nije prepreka, već prednost. Tikvice možete kuhati dok ne budu dovoljno mekane da ih promiješate štapnim mikserom, bez da izgubite karakterističnu svijetlo zelenu boju ove ukusne juhe.

Juha od tikvica i bosiljka (recept)

Sastojci:

- 2 žlice (30 ml) ekstra djevičanskog maslinovog ulja, dodatno po potrebi i za posluživanje

- 1 veliki poriluk nasjeckan na kockice (225 g)
- 3 srednje velika režnja celera nasjeckanog na kockice (170 g)
- 3 srednje velika izmljevena režnja češnjaka (25 g)
- 700 g tikvica, prepolovljenih i narezanih na ploške
- 2 šalice svježih i nasjeckanih listova bosiljka (55 g)
- 5 šalica (1.2 l) vode
- svježe mljeveni crni papar
- košer sol
- svježi sok od jednog limuna

Zagrijte maslinovo ulje **u velikom loncu** na srednje jakoj vatri dok ne počne lagano krčkati. Ubacite poriluk i celer. Začinite solju i kuhajte miješajući, sve dok povrće ne omekša, oko 5 minuta, da poprimi smeđu boju. Ako se posuda u bilo kojem trenutku počne sušiti, dodajte još malo maslinovog ulja.

Pirjanje povrća na ulju čini veliku razliku u okusu. Isplatit će se. Dodajte češnjak i kuhajte miješajući dok ne zamiriše, oko 30 sekundi. Zatim dodajte i tikvice. Okus juhe bit će bolji ako **koristite manje, gušće tikvice**. One imaju manje vode i više okusa, nego one divovske koje možete naći krajem ljeta.



Nastavite kuhati povrće miješajući ga još jednu minutu. Dodajte jednu šalicu

nasjeckanog bosiljka, promiješajte i dodajte vodu. Pričekajte da voda zakuha i nastavite kuhati povremeno miješajući sve dok tikvice ne omekšaju. Pripazite da tikvice ne izgube svoju svijetlo zelenu boju. Kuhajte ih oko 10 minuta.

Dodajte preostalu polovicu bosiljka. Višestruko dodavanje bosiljka dat će juhi slojevit okus. Nakon što ubacite bosiljak **promiješajte juhu štapnim mikserom** dok smjesa ne poprimi teksturu koju želite. Začinite solju, crnim paprom i sokom od limuna te poslužite s maslinovim uljem.