



Mrkvová polévka

Ingredience

velké mrkve: **4 ks**
kari koření : **1 KL**
zakysaná smetana : **1 kelímek**
máslo: **40 g**
bílý mletý pepř dle chuti
sůl dle chuti
šťáva z půlky citronu
zeleninový vývar asi 2 litry

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Začněte tím, že si oloupete a nahrubo nastrouháte mrkve. Ty pak restujte na rozpáleném másle v hrnci. Po chvíli přidejte kari koření, přelijte zeleninovým vývarem a vařte do změknutí.

Ve finále můžete mrkev rozmixovat tyčovým mixérem. Na závěr také polévku dochutíte citronovou šťávou, pepřem a solí dle preferencí. Zjemnit můžete jídlo zakysanou smetanou...

Mrkvová polévka - recept

(z výše uvedených surovin získáte cca 2 litry polévky)

Začněte tím, že si oloupete a nahrubo nastrouháte mrkve. Ty pak restujte na rozpáleném másle v hrnci. Po chvíli přidejte kari koření, přelijte zeleninovým vývarem a vařte do změknutí. Ve finále můžete mrkev rozmixovat tyčovým mixérem. Na závěr také polévku dochutíte citronovou šťávou, pepřem a solí dle preferencí. Zjemnit můžete jídlo zakysanou smetanou - již nevaříte. Podávejte teplé. Dobrou chuť!

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí