

Recepty



Mrkvová polévka se smetanou

Ingredience

střední mrkve: **3 ks**
cibule: **1 ks**
smetana ke šlehání: **100 ml**
máslo: **1 PL**
olej: **1 PL**
zeleninový vývar: **500 ml**
sůl
pepř
třtinový cukr
kari

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Mrkev nakrájíme na kostičky nebo kolečka, cibuli nahrubo, vývar ohřejeme. V hrnci na rozehřátém oleji rozpustíme máslo a na něm necháme zesklovatět cibuli. Přidáme mrkev a orestujeme. Zalijeme horkým vývarem, lehce osolíme, opeříme a přidáme špetku kari. Vaříme asi 20 - 25 minut doměkka. Polévku...

Mrkvová polévka se smetanou - recept

Mrkev nakrájíme na kostičky nebo kolečka, cibuli nahrubo, vývar ohřejeme. V hrnci na rozehřátém oleji rozpustíme máslo a na něm necháme zesklivatět cibuli. Přidáme mrkev a orestujeme. Zalijeme horkým vývarem, lehce osolíme, opeříme a přidáme špetku kari. Vaříme **asi 20 - 25 minut doměkka**. Polévku rozmixujeme dohladka, přidáme smetanu a krátce prohřejeme.

Mrkvová polévka se smetanou se nakonec dochutí solí, cukrem a kari kořením.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí