

Tekvicovo - mrkvová polievka



10. 5. 2022

Čo na to:

- ½ tekvice hokkaido
- 2 menšie mrkvy
- 1 menšia cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžice oleja
- 0,5 až 0,75 l zeleninového vývaru (z povolených druhov zeleniny)
- ½ lyžičky rímskej rasce
- ½ lyžičky koriandra
- štipka chilli
- soľ
- korenie
- šťava z citróna
- 100 ml sójovej smotany

Ako na to:

Rúru predhrejte na 180 °C. Tekvicu opláchnite, rozkrojte napoly a pomocou lyžice ju zbavte semienok. Nie je nutné ju lúpať. Nakrájajte ju na menšie kúsky, dajte na plech vyložený papierom na pečenie, osolte a zľahka pokvapkajte olejom. Nejaký si pošetríte na neskôr. Pečte do zmäknutia cca 30 minút. Na zvyšku oleja orestujte cibuľu a cesnak, prisypťte korenie, pridajte upečenú tekvicu a premiešajte. Zmes zalejte vývarom a povarte cca 10 minút. Na záver rozmixujte dohľadka tyčovým mixérom, dochuťte soľou a

citrónovou šťavou. Polievku môžete zjemniť až 100 ml sójovej smotany.