



Batátová polévka s kokosovým mlékem

Ingredience

středně velké batáty: **2 ks**
kokosové mléko: **100 ml**
zeleninový vývar: **500 ml**
šalotky: **2 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
citrónová šťáva: **1 PL**
máslo: **1 PL**
olej: **1 PL**
nastrouhaný zázvor: **1 KL**
kari: **1 KL**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Oloupané batáty nakrájíme na kostky, cibuli nahrubo, česnek na plátky, vývar ohřejeme. Na oleji rozpustíme máslo a orestujeme na něm cibuli. Přidáme batáty, česnek a společně krátce orestujeme, až se česnek rozvoní. Přidáme kari, zázvor, zalijeme vývarem, lehce osolíme, opeříme a vaříme asi 15 -...

Batátová polévka s kokosovým mlékem - recept

Oloupané batáty nakrájíme na kostky, cibuli nahrubo, česnek na plátky, vývar ohřejeme. Na oleji rozpustíme máslo a orestujeme na něm cibuli. Přidáme batáty, česnek a společně krátce orestujeme, až se česnek rozvoní. Přidáme kari, zázvor, zalijeme vývarem, lehce osolíme, opepříme a vaříme **asi 15 - 20 minut doměkka**.

Polévku rozmixujeme dohladka, přilijeme kokosové mléko a dochutíme citrónovou šťávou. **Batátová polévka s kokosovým mlékem** už se jen krátce provaří.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí