



## Mrkvová krémová polévka

### Ingredience

mrkev: **100 g**  
pomeranč: **1 ks**  
čerstvý zázvor: **1 KL**  
máslo: **1 PL**  
šalotka: **1 ks**  
zeleninový vývar: **400 ml**  
kokosové mléko: **200 ml**  
sůl  
pepř  
třtinový cukr

## STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

**Z pomeranče vymačkáme šťávu, mrkve očistíme a šalotku nakrájíme nadrobno. V hrnci rozežřejeme máslo, na kterém zpěníme šalotku s nastrohaným zázvorem. Přidáme nakrájenou mrkev. Orestujeme, zasypeme cukrem a necháme zkaramelizovat. Poté zalejeme pomerančovou šťávou a vývarem. Vaříme do změknutí...**

## Mrkvová krémová polévka - recept

Z pomeranče vymačkáme šťávu, mrkve očistíme a šalotku nakrájíme nadrobno. V hrnci rozežřejeme máslo, na kterém zpěníme šalotku s nastrohaným zázvorem. Přidáme nakrájenou mrkev. Orestujeme, zasypeme cukrem a necháme zkaramelizovat. Poté zalejeme pomerančovou šťávou a vývarem. Vaříme do změknutí mrkve. Na závěr mrkvový krém rozmixujeme, vlejeme kokosové mléko. D ochutíme solí a pepřem.

**Mrkvová krémová polévka** se podává s opečenými krutony.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí