



Mrkvová polévka se zázvorem

Ingredience

mrkev: **5 ks**
malá cibule: **1 ks**
čerstvý zázvor: **1 KL**
zeleninový vývar: **500 ml**
máslo: **1 PL**
citronová šťáva: **1 KL**
sůl

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Mrkev nakrájíme na kousky nebo nastrouháme, cibuli nakrájíme najemno. Zázvor očistíme a nastrouháme. V hrnci rozpustíme máslo a lehce na něm osmahneme cibulku a zázvor. Přidáme mrkev a podusíme 5 - 10 minut. Zalijeme horkým vývarem, podle potřeby osolíme a dusíme, dokud zcela zjemněne (podle...

Mrkvová polévka se zázvorem - recept

Mrkev nakrájíme na kousky nebo nastrouháme, cibuli nakrájíme najemno. Zázvor očistíme a nastrouháme. V hrnci rozpustíme máslo a lehce na něm osmahneme cibulku a zázvor. Přidáme mrkev a **podusíme 5 - 10 minut**. Zalijeme horkým vývarem, podle potřeby osolíme a dusíme, dokud

zcela nezměkne (podle potřeby můžeme dolít vývar). Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem, dochutíme citronovou šťávou a podáváme.

Mrkvová polévka se zázvorem má mnoho obdob – můžeme přidat šťávu z pomeranče, chilli nebo kari koření, oblíbené bylinky,...

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí