

Mrkvový krém so zázvorom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mrkva a petržlen očistíme a nakrájame na kocky (jednu mrkvu môžeme nechať celú a po uvarení nakrájať na plátky na ozdobenie polievky). Cibuľu aj zemiak olúpeme a tiež nakrájame. V hrnci zahrejeme olej, pridáme cibuľu a smažíme za stáleho miešania do zosklovatenia. Pridáme mrkvu, petržlen, zemiak a ešte chvíľu posmažíme. Zalejeme vodou (1,5 - 2 l) a uvaríme domäkka, asi 15 minút. Potom pridáme nastrúhaný zázvor, lyžicu posekaného koriandra a povaríme ešte 5 minút. Polievku odstavíme a ponorným mixérom rozmixujeme dohladka. Podľa chuti osolíme a okoreníme - najlepšie mletým čiernym korením. Na tanieri ozdobíme plátkami mrkvy, ktorú sme varili vcelku.

Ingrediencie

- **Zemiaky** - 50 g
- **Mrkva** - 200 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Petržlen** - 50 g
- **Zázvor čerstvý** - 20 g
- **Olej repkový** - 20 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Koriander čerstvý** - 10 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

