

Polievka zo sladkých zemiakov

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Sladké zemiaky umyte, ošúpte a nakrájajte na väčšie kocky. Ošúpte cibuľu a nakrájajte na kocky.

Rozohrejte 1 polievkovú lyžicu rastlinného oleja. Pridajte na kocky nakrájané sladké zemiaky a cibuľu a na 2 - 3 minúty nechajte speniť. Nasypťte 1 polievkovú lyžicu karí v prášku a na špičku noža kajenského korenia a premiešajte. Schladte pridaním 1 l zeleninového vývaru. Pokrievku nechajte mierne odkrytú. Polievku nechajte iba krátko povariť. Potom stiahnite teplotu a nechajte polievku zo sladkých zemiakov variť 10 minút pri miernej teplote.

Medzitým umyte paradajky, nakrájajte na štvrtiny a odstráňte jadrá. Dužinu nakrájajte na kocky.

Zemiakovú polievku odstavte z platničky a tyčovým mixérom rozmixujte na jemné pyré. Pritom pridajte asi polovicu Rama Cremefine alebo smotanu. Polievku nalejte na tanier alebo do misiek a zmiešajte so zvyškom Rama Cremefine alebo smotany, aby sa vytvoril obrázok víru. Polievku posypte kockami paradajok a podľa chuti čerstvo nasekaným koriandrom.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paradajky** - 150 g
- **Zemiaky sladké** - 1000 g
- **Pitná voda nesýtená** - 1000 g
- **Olej slnečnicový** - 15 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Smotana na šľahanie** - 250 g
- **Zeleninový bujón** - 11 g
- **Kari** - 12 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Koreninová soľ s bylinkami** 500 g - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

