

Šošovicová polievka s tofu

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Šošovicu si deň vopred namočíme. Na druhý deň ju dáme do hrnca s vodou a pridáme soľ, bobkový list (2 ks), nastrúhanú mrkvu, na kocky nakrájané zemiaky a varíme do mäkka. Keď je šošovica uvarená, rozmixujeme si tofu naturálne s mliekom, aby vznikla zmes podobná smotane. Hrnec odstavíme a za stáleho miešania pridávame rozmixované tofu. Dochutíme šťavou z citróna.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 100 g
- **Zemiaky** - 150 g
- **Mrkva** - 80 g
- **Citróny** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 2000 g
- **Bobkový list** - 0.5 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Šošovica veľkozrnná 500 g** - 150 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

