

MRKVOVÝ KRÉM SE ZÁZVOREM

ŽE COLDREX JE SPRÁVNÝ VŠELÉK NA NACHLAZENÍ? POVÍDAČKY NAŠÍ KAČKY! ZÁZVOR V MRKVOVÉ POLÉVCE JE TAKY FAJN. A NAVÍC MÁTE VYSTARÁNO, CO BUDE K VEČEŘI.

PRO 4 OSOBY POTŘEBUJETE:

700g	mrkve
50g	másla
50g	cukru krupice
50g	čerstvého zázvoru
1/2	kelímku 20% zakysané smetany
30g	pražených dýňových semínek
1	čajová lžička koriandru
1	čajová lžička citrónové šťávy
2	pol. lžice panenského oliv. oleje
	bílý pepř, sůl

intercatering



POJĎME NA TO:

Na mírném ohni v kastrolu rozpustíte máslo s cukrem. Jakmile cukr začne karamelizovat, přidejte na hrubo strouhanou mrkev. Za občasného promíchání 5 minut restujte. Oloupejte a nastrouhejte zázvor a vložte k mrkvi. Okořeňte bílým pepřem, doplňte půllitrem horké vody a vařte pod pokličkou do měkka 15 - 20 minut. Odstavte ze sporáku, odklopte pokličku a nechte 5 minut chladnout. Tyčovým mixérem polévku do hladka rozmixujte a podle chuti dosolte.

V čase odstavky polévky před mixováním máte tu správnou chvíli pro finalizaci ostatních ingrediencí. Zakysanou smetanu promíchejte s najemno nasekanými lístky koriandru a lžičkou citrónové šťávy. Na pánvičce na sucho bez oleje opražte loupaná dýňová semínka - mohou být i piniová nebo slunečnicová.

Mrkvový krém na talíři doplňte lžičkou koriandrové smetany, posypte praženými semínky a pokapejte olivovým olejem. S křupavou bagetkou máte skvělou teplou večeři pro celou rodinu vykouzlenou za „půlhodku“.

Dobrou chuť Vám přeje, Jirka Zeman

MŮJ TIP:

Vždy používám výhradně čerstvou zeleninu, plnou chutí se mi v polévce bohatě odmění. Krémové polévky připravuji raději hustší, zředit je mohu kdykoliv. Bez zahuštění moukou jsou navíc vhodnou volbou i pro celiaky.