

Milé děti,

nejvíce v zimě nás zahřeje vydatná zeleninová polévka. Rádi bychom Vám dnes představily mrkvovou polévku s jemnou chutí po kokosovém mléku, které je navíc plné vitamínů, které potřebujeme celý rok. Věříme, že si na mrkvové polévce pochutnáte u společné večeře i oběda. Ať Vás překvapí svou chutí, zahřeje a rádi si jí uvaříte znovu.

MRKVOVÁ polévka s KOKOSOVÝM mlékem a krutóny



Na vaření si připravíme:

1 velkou cibuli
5 mrkví
slunečnicový olej
mořská sůl
mleté kari
kokosové mléko

Na ozdobení:

petrželku KUDRNKU

Na krutóny:

2-3 housky

A jak na to?

Nejprve si připravíme krutónky: housky nakrájíme na kostičky a poklademe na plech. Pečeme na 180°C 7-10 min do křupava 😊

Cibuli očistíme, nakrájíme nadrobno a na slunečnicovém oleji orestujeme. Přidáme na kolečka nakrájenou mrkvičku a chvíli restujeme. Ochutíme solí a mletým kari a zalijeme vodou. Vaříme doměkka. Uvařenou polévku rozmixujeme ponorným mixérem a zjemníme chuť kokosovým mlékem. Ozdobíme petrželkou a krutóny.