

# Krémová syrová polievka z pečenej mrkvy

## Potrebuje

- - Suroviny:
- - 500 g očistenej mrkvy
- - 800 ml zeleninového vývaru
- - 1 cibuľa
- - 3 strúčiky cesnaku
- - 1 PL olivového oleja
- - ½ ČL soli
- - mleté čierne korenie
- - 1 PL šťavy z citróna
- - 1 ČL mletého zázvoru
- - 100 g Karička črievko s ementálom
- - čerstvý koriander
- - #Krutóny pečené v rúre:
- - 4 krajce chleba
- - 5 PL olivového oleja
- - 1 ČL sušeného cesnaku

## Postup

1. Mrkvu nakrájame na kolieska, cibuľu na plátky.
2. Nakrájanú zeleninu spolu s očistenými strúčikmi cesnaku položíme na papier na pečenie pripravený na plechu.
3. Osolíme, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a premiešame.
4. Pečieme v rozohriatej rúre na 180 °C približne 40 minút.
5. Po upečení premiestnime zeleninu do hrnca, zalejeme vývarom a rozmixujeme.
6. Po zovretí pridáme Karička črievko s ementálom, citrónovú šťavu, zázvor a varíme 1-2 minúty.
7. Chlieb nakrájame na kocky, zmiešame s olivovým olejom a sušeným cesnakom.
8. Poukladáme na papier na pečenie a pečieme v rozohriatej rúre na 180 °C 10-15 minút.
9. Mrkvovú polievku podávame s pokrájaným čerstvým koriandrom a chrumkavými krutónmi.

ZERO WASTE: Zvýšil vám chlieb? Nakrájajte ho na kocky a dajte zamraziť. Viete ho kedykoľvek použiť na krutóny.

---

Tento recept nám posielal:

náročnosť:

čas:

porcie: