

Karfiolová polievka s červenou šošovicou

Potrebuje

- - mrkvu
- - polovicu karfiolu
- - kokosový olej
- - soľ
- - korenie
- - lyžičku kurkumy
- - tri zemiaky
- - 2-3 hrste červenej šošovice
- - 1 ks Karička črievko

Postup

Mrkvu si ošúpeme a nastrúhame na hrubšom strúhadle do hrnca s kokosovým olejom. Následne mrkvu opražíme, kým nám nepustí karotén, krásnu oranžovú šťavu, potom pridáme polovicu rozobratého a na menšie kúsky nakrájaného karfiolu. Chvíľu orestujeme a pridáme roztopit cievko karicky a nakoniec vodu, osolíme, okoreníme a pridáme za lyžičku kurkumy. Karfiol uvaríme do polomäkka a rozmixujeme ponorným mixérom, ak by sa vám zdala polievka hustá, pridajte vodu. Ošúpeme si zemiaky a spolu s dvomi, poprípade tromi hrsťami červenej šošovice varíme do zmäknutia.

Tento recept nám posielala: Milena

náročnosť:

čas: 30 minút

porcie: 5