



SLAVNOSTNÍ POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY SE SUŠENÝMI FÍKY A LÍSKOVÝMI OŘECHY

DOBA PŘÍPRAVY: 20 MINUT – DOBA VAŘENÍ: 25 MINUT

SLOŽENÍ

- 15 g cibule
- 5 g zázvoru
- 200 g červené řepy
- 40 g jablek
- 25 g pomeranče
- 5 g lískových ořechů
- 10 g sušených fíků
- 20 g parmezánu
- 50 g přírodního sójového nápoje
- 5 ml olivového oleje
- 80 ml zeleninového vývaru
- 5 g kysané smetany (10 % tuku)
- stonek čerstvé petrželky
- špetka perníkového koření
- špetka hnědého cukru
- špetka soli
- špetka černého pepře
- bobkový list

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

1. Cibuli a zázvor oloupejte a pokrájejte na drobné kostičky.
2. Červenou řepu a jablka omyjte, oloupejte a pak pokrájejte na kostičky.
3. Ve velkém hrnci iCook rozpalte při střední teplotě olej, přidejte cibuli a zázvor a osmahněte, dokud nezesklovatí (1–2 minuty).
4. Přidejte červenou řepu a jablko a nechte další 2–3 minuty zvolna vařit.
5. Zalijte zeleninovým vývarem a přidejte koření, cukr a bobkový list. Polévku přiklopte a nechte při nízké teplotě přibližně 20 minut zvolna vařit.
6. Mezitím si připravte topping. Nejmenno nastrouhejte pomeranč a pak z něj vymačkejte šťávu. Nahrubo nasekejte lískové ořechy a na malé pánvi iCook je opražte, až začnou vonět. Nakrájejte fíky a petrželku. Nastrouhejte parmezán a smíchejte ho s petrželkou, fíky a ořechy.
7. Z hrnce vyjměte bobkový list, přidejte sójový nápoj a polévku rozmixujte, dokud nebude mít krémovou konzistenci. Nakonec před podáváním osolte, opepřete a dochuťte pomerančovou šťávou.

Podávání: Polévku rozlijte do misek a ozdobte toppingem.