



POLÉVKA Z DÝNÍ A SLADKÝCH BRAMBOR S KOKOSOVÝM MLÉKEM

DOBA PŘÍPRAVY A VAŘENÍ: 30 MINUT

SLOŽENÍ

- 250 g dýně
- 220 ml kokosového mléka nebo zakysané smetany
- 1 lžice NUTRILITE All Plant Protein
- 100 g mrkve
- 70 g sladkých brambor
- 50 g cibule
- 1 stroužek rozdrceného česneku
- 15 g dýňových semínek
- 15 ml olivového oleje
- 15 g čerstvého koriandru nebo petržele
- 1 špetka kari v prášku
- 1 špetka kurkumy v prášku
- Volitelně: pro dosažení pikantnější chuti přidejte tenké proužky čerstvého zázvu

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

1. Zeleninu oloupejte a nasekejte a povařte ji v hrnci iCook ve vroucí osolené vodě pomocí metody VITALOK doměkka. Vodu slijte a zeleninu vraťte do hrnce. Přidejte kokosové mléko a NUTRILITE All Plant Protein™.
2. Vše uveďte do varu, přidejte kari a kurkumu v prášku a dochuťte solí a pepřem.
3. Směs rozmixujte a chcete-li polévku rozředit, přidejte více tekutiny.
4. Před podáváním posypte dýňovými semínky a lístky koriandru.