



POLÉVKA S MRKVÍ A ZÁZVOREM

PŘÍSADY

- 130 g sladkých brambor, oloupaných a nahrubo pokrájených
- 120 g dýně, oloupané a nahrubo pokrájené
- 6 mrkví, oškrabaných a nahrubo pokrájených
- olivový olej
- 1 cibule, oloupaná a nahrubo pokrájená
- 2 stroužky česneku, utřeného
- 20 g čerstvé kurkumy, najemno nastrouhané
- 30 g zázvoru, oloupaného a najemno nastrouhaného
- šťáva z 1 citronu
- 550 ml vody
- sůl a pepř
- Volitelně: 1 lžička NUTRILITE Fibre Powder Vlákny v prášku

POSTUP

1. Troubu předehřejte na 200 °C.
2. Do mísy vložte sladké brambory, dýni a mrkev, osolte, opepřete a zakápněte olivovým olejem. Pečlivě promíchejte, aby se všechny kousky zeleniny obalily olivovým olejem a kořením. Přendejte na plech a dejte zhruba na 20 minut do trouby nebo dokud nebude zelenina hotová. Vyndejte plech z trouby a dejte stranou.
3. V hrnci nechte mezitím na středním plameni rozehřát trochu olivového oleje. Jakmile bude rozpálený, přidejte cibuli a česnek a asi 5 minut restujte, dokud vše nezměkne.
4. Poté přidejte čerstvou kurkumu, zázvor a pečenou zeleninu. Dobře promíchejte a vařte dalších 5 minut.
5. Přidejte vodu a citronovou šťávu a nechte dalších 20–25 minut zvolna vařit. Občas zamíchejte.
6. Jakmile budou všechny suroviny měkké, můžete volitelně přidat NUTRILITE Fibre Powder Vlákny v prášku. Poté rozdělte na jednotlivé porce. Nechte vychladnout a pak zamrazte.
7. Až budete připraveni polévku konzumovat, ještě za studena dohladka rozmixujte pomocí tyčového mixéru.
8. Polévku ohřejte na sporáku nebo v mikrovlnné troubě a podávejte v miskách.