

Pikantní mrkvová polévka s kysanou smetanou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

556 kalorií , **30 g** cukrů , **12 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: veka

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-mrkvova-polevka-s-kysanou-smetanou>

Příprava

Máslo rozehřejeme v hrnci se silným dnem. Přisypeme drobně nakrájenou cibuli, česnek, zázvor a chilli. Smažíme 3 až 4 minuty. Přidáme kari a mrkev (centimetrová oškrábaná kolečka) a vše zakapeme vymačkanou šťávu z pomeranče. Promícháme, přiklopíme pokličkou a dusíme za občasného míchání 10 minut. Zalijeme bujónem, opět přiklopíme a dusíme 15 minut. Polévku rozmixujeme dohladka, podle chuti ji osolíme a opepříme a servírujeme s kysanou smetanou.

Ingredience

- 1 kg mrkve
- 1 cibule
- 1 pomeranč
- 1 lžíce másla
- 1 stroužek česneku
- kořen zázvoru (cca 5 cm)
- 1 balení chilli papriček
- 1 lžička kari koření
- 200 g zakysané smetany
- 1 l zeleninového bujónu

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Vegetarián, Polévka

