Tekvicová polievka so sladkými zemiakmi



Čas prípravy: 45 minút

Druh jedla: Polievky

Tekvicová polievka je v porovnaní s tekvicovou omáčkou určite menej populárna. Aby sme ju pre vás urobili atraktívnejšou, doplnili sme ju o zopár chutných ingrediencií, ktoré vám spríjemnia jej prípravu a ulahodia chuťovým pohárikom.

Suroviny:

- 1 ČL olivového oleja
- 1/2 drveného cesnaku
- 25 g nakrájanej cibule
- 60 g nakrájanej tekvice
- 25 g šampiňónov na plátky
- 60 g nakrájaných sladkých zemiakov
- 200 ml zeleninového vývaru
- 1/2 ČL drveného čerstvého zázvoru
- 1/2 ČL kari korenia alebo kurkumy
- 1/2 ČL medu
- 30 ml ovseného mlieka

Postup práce:

Na oleji opražíme cesnak, cibuľu, hríby a podusíme asi 5 minút. Pridáme tekvicu, sladké zemiaky, vývar, koreniny a na miernom ohni varíme asi 30 minút. Na záver rozmixujeme, osolíme, okoreníme a zmiešame s mliekom a medom.

Naša rada: Na prípravu tejto polievky môžete použiť aj klasickú (maslovú) tekvicu. Ak nemáte po ruke ovsené mlieko, môžete použiť aj sójové mlieko.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk