

Polievka zo sladkej kukurice a mandľového mlieka



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Polievky

Ak neviete odolať chuti sladkej kukurice, toto ročné obdobie jej ponúka naozaj dostatok. Polievka je v kombinácii s čerstvou zeleninou a mandľovým mliekom doslova rajom pre naše chuťové poháriky.

Suroviny:

3 PL olivového oleja
1/2 stredne veľkej
bielej cibule,
nakrájanej na malé
kúsky
2 strúčiky
roztlačeného cesnaku
4 menšie ružové
zemiaky, nakrájané
na štvrtinky
soľ
mleté čierne korenie
3 čerstvé kukurice,
nastrúhané na
strúhadle (prípadne
ostrým nožom)
2 šálky zeleninového
vývaru
2 šálky nesladeného
mandľového mlieka
2 – 3 jarné cibulky,
nakrájané na plátky
1 – 2 PL droždia Tebi

Postup práce:

Do hrnca dáme olivový olej, pridáme cibuľu a cesnak, restujeme cca 3 – 4 minúty. Pridáme zemiaky, soľ a mleté čierne korenie, premiešame, prikryjeme pokrievkou a dusíme cca 4 – 5 minút. Ďalej pridáme väčšinu časť kukurice (zvyšok si necháme na ozdobenie), vývar, mandľové mlieko, prikryjeme a na miernom ohni varíme dovtedy, kým zemiaky nebudú mäkké. Uvarenú ju vložíme do mixéra na smoothies, pridáme droždie a rozmixujeme na hladký krém. Po dôkladnom rozmixovaní ju nalejeme späť do hrnca, privedieme k varu, dochutíme soľou a korením a varíme ešte cca 10 minút (čím dlhšie ju budeme variť, tým bude hustejšia). Polievku rozdelíme na tanieri, ozdobíme kukuricou, prípadne zmesou rôznej zeleniny a podávame.