Dýňovo – mrkvová polévka

10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Dýně a mrkev jsou ideální kombinací pro chladné podzimní a zimní dny. Bude vám však chutnat i létě. Oranžová barva je symbolem optimismu, radosti a chuti do života. Radujte se s námi. Uvařte si polévku. Množství surovin vystačí na 2 porce.

Co potřebujete (2 porce):

- *½ dýně hokkaido*
- *2 menší mrkve*
- *1 menší cibule*
- *1 stroužek česneku*
- *2 lžíce oleje*
- *0,5 až 0,75 l zeleninového vývaru (z povolených druhů zeleniny)*
- *½ lžičky římského kmínu*
- *½ lžičky koriandru*
- *špetka chilli*
- *sůl*
- *pepř*
- *šťáva z citrónu*
- *100 ml sójové smetany*

Jak na to:

1. Troubu předehřejte na 180 °C.

2. Dýni opláchněte, rozkrojte napůl a pomocí lžíce ji zbavte semínek. Není nutné ji loupat.

3. Nakrájejte ji na menší kousky, dejte na plech vyložený pečícím papírem, osolte a lehce pokapte olejem.

Nějaký si pošetřete na později.

4. Pečte do změknutí cca 30 minut.

5. Na zbytku oleje orestujte cibuli a česnek, přisypte koření, přidejte upečenou dýni a promíchejte.

6. Směs zalijte vývarem a povařte cca 10 minut.

7. Na závěr rozmixujte dohladka tyčovým mixérem, dochuťte solí a citrónovou šťávou.

8. Polévku můžete zjemnit až 100 ml sójové smetany.