

Polievka z pomarančov a kešu



Čas prípravy: 45 minút

Druh jedla: Polievky

Dáme ruku do ohňa, že takúto polievku si často nevaríte. Samozrejme nie je iba z pomarančov a kešu. Správne by sa asi mala volať ázijská mrkvová polievka. Ale veď vyskúšajte a napíšte vám ako chutila.

Suroviny:

1 – 2 ČL kokosového oleja
3 strúčiky cesnaku, nakrájaného na malé kocky
2 šálky bielej cibule, nakrájanej na malé kocky
5 šálok karotky, ošúpanej a na kocky nakrájanej
1 šálka surovej pomarančovej šťavy
5 šálok zeleninového vývaru
2 – 3 PL nastrúhaného zázvoru
3/4 šálky pomletých kešu orieškov
soľ
mleté čierne korenie

Postup práce:

Do hrnca dáme olej, cesnak a cibuľu, restujeme cca 4 – 5 minút. Pridáme mrkvu, zeleninový vývar a 2 ČL strúhaného zázvoru. Premiešame, privedieme do bodu varu, znížime teplotu varenia a varíme cca 20 minút. Polievku odstavíme a necháme vychladnúť (cca 10 minút). Pridáme pomarančovú šťavu. Do polievky nasypeme kešu a pomocou ponorného mixéra rozmixujeme na krémovú konzistenciu. Podľa chuti dochutíme soľou, mletým čiernym korením a zázvorom. Podávame napr. s celozrnným chlebom.

Naša rada: Kešu namočte na minimálne 30 minút do vody.