

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.