

Mrkvovo-zázvorová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 6

- Velké mrkve, nahrubo nasekané 6 ks
- Kmín 1.2 lžička
- Olivový olej 60 ml
- Cibule nasekaná 1 ks
- Česnek, rozmačkaný 3 stroužek
- Řapíky celeru, na kousky 2 ks
- 3cm kousek zázvoru nastrouhaný 1 ks
- větvičky tymiánu + extra k servírování 3 ks
- Zeleninový vývar 1.5 l
- Čočka přes noc namočená 200 g
- Chleba s vlaškými ořechy 10 ks

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Troubu předehřejte na 180°C a plech vyložte pečícím papírem. Mrkev vyskládejte na plech, posypte kmínem, zastríkněte 2 lžícemi oleje, osolte, opepřete, dejte na 30 minut péct. Zbytek oleje rozpalte ve velkém hrnci na středním plameni. Přidejte cibuli a česnek a opečte 3-4 minuty. Poté přidejte celer a opečte další 3 minuty. Poté do hrnce dejte i zázvor, tymián, opečené mrkve, vše zalijte vývarem a vařte 25-30 minut. Pak vše rozmixujte tyčovitým mixérem. Dejte stranou. Zatímco se polévka vaří, propláchněte přes noc namočenou čočku, zalijte ji 625 ml čisté vody, přiveďte k varu a

vařte 30 minut doměkka. Pak čočku vmíchejte do polévky. Podávejte ozdobené tymiánem a s ořechovou bagetou.