

Posilující polévka se zázvorem

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Oves 100 g
- Mořská sůl 3 lžička
- Mrkev 2 ks
- 5cm zázvor 1 ks
- Nové koření 3 kulička
- Bobkový list 3 ks
- Celý pepř 3 kulička
- Cibule 1 ks
- Růžičková kapusta 10 ks
- Olej 1 lžice
- Zelená nať 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1 Propláchnutý oves na několik hodin namočte do dvou a půl litru vody. V téže vodě ho pak povařte spolu se solí, 1 mrkví vcelku, polovinou zázvoru, také vcelku, a kořením v plátýnku. Vařte do úplného změknutí; trvá to asi hodinu.

2 Zbylou zeleninu nakrájejte na kostičky a poduste na oleji. Dejte stranou třetinu uvařeného ovsu, vyjměte zázvor a plátýnko s kořením. Obsah hrnce rozmixujte na hladký krém.

3 Do krémového základu vložte zeleninu, přidejte zbytek ovsu a společně pár minut povařte. Zbylý zázvor nastrouhejte. Nakonec vmíchejte pokrájenou zelenou nať a šťávu ze strouhaného zázvoru podle chuti. Je-li polévka příliš zázvorová, zjemněte ji kouskem másla. Dochutěte solí a podávejte horké.