

Pastiňáková polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 4

- Pastiňák 700 g
- Cibule větší - nakrájená na 8 dílů 1 ks
- Česnek 3 stroužek
- Rajčata 2 ks
- Olej 2 lžíce
- Koriandrová semínka 1 lžička
- Kmín 2 lžička
- Kurkuma mletá 0.5 lžička
- Zeleninový vývar 1.5 l
- Citronová šťáva 1 lžíce
- Cayenský pepř 1 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Dejte rozehřát troubu na 220 stupňů (200 s ventilátorem). V hmoždíři si rozdrťte koriandrová semínka. V míse si smíchejte všechno koření (kromě pepře) a olej. Pastiňák omyjte (je-li přímo ze

zahrádky), zbavte konců a nakrájejte na menší kusy. Rajčata rozkrojte na čtvrtky. Všechnu zeleninu (pastinák, cibuli, česnek, rajčata) vložte do mísy a dobře promíchejte, ať se vše dobře pokryje kořením a olejem.

Z mísy zeleninu rozprostřete do zapékací nádoby nebo na plech a dejte na 30 minut péct, dokud není vše měkké.

Mezitím si připravte vývar (z bujónu anebo opravdový) a polovinu ho přelijte do vyššího hrnce. Měkkou zeleninu přidejte do hrnce a ručním mixérem vše rozmixujte na kaši. Přidejte zbylou polovinu vývaru a kajenský pepř a vařte dalších pět minut. Odstavte, přidejte citronovou šťávu a můžete podávat.