

Mrkvová polévka s jogurtem a zázvorem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

643 kalorií , **22 g** cukrů , **15 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvova-polevka-s-jogurtem-a-zazvorem>

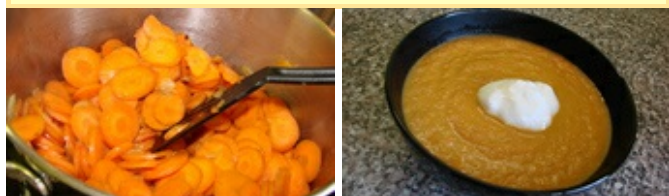
Příprava

Mrkev si omyjeme a očistíme, neloupeme. Slupka mrkve má nejvíc živin, proto mrkev pouze pořádně očistíme. Nakrájíme si ji na kolečka a dáme prozatím stranou. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Ve větším hrnci si rozpustíme máslo a dáme na něj smažit cibuli. Jakmile cibule zesklouatí, přihodíme mrkev a přibližně 3 minuty smažíme, poté zalijeme vývarem a vaříme doměkka, přibližně 15 minut. Uvařenou mrkev rozmixujeme tyčovým mixérem. Přidáme nasekaný zázvor, osolíme, opepříme a přilijeme mléko. Celou polévku necháme ještě přejít varem a můžeme podávat. Polévku podáváme zdobenou se lžící jogurtu.



Tip k receptu

Místo jogurtu může být zakysaná smetana, nebo vyšlehaná šlehačka. Polévku můžeme taky posypat čerstvou, jemně nasekanou petrželkou nebo koriandrem.



Ingredience

- ✓ 750 g mrkve
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 l zeleninového vývaru
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 1/2 lžičky najemno nasekaného čerstvého zázvoru
- ✓ 100 ml mléka
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 100 ml hustého bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Děti do 5 let, Polévka