

# Pikantní mrkvová polévka s kysanou smetanou



Obtížnost:

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

556 kalorií , 30 g cukrů , 12 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: veka

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-mrkvova-polevka-s-kysanou-smetanou>

## Příprava

Máslo rozehejeme v hrnci se silným dnem. Přisypeme drobně nakrájenou cibuli, česnek, zázvor a chilli. Smažíme 3 až 4 minuty. Přidáme kari a mrkev (centimetrová oškrábaná kolečka) a vše zakapeme vymačkanou šťávu z pomeranče. Promícháme, přiklopíme pokličkou a dusíme za občasného míchání 10 minut. Zalijeme bujónem, opět přiklopíme a dusíme 15 minut. Polévku rozmixujeme dohladka, podle chuti ji osolíme a opepříme a servírujeme s kysanou smetanou.

## Ingredience

- ✓ 1 kg mrkve
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ kořen zázvoru (cca 5 cm)
- ✓ 1 balení chilli papriček
- ✓ 1 lžička kari koření
- ✓ 200 g zakysané smetany
- ✓ 1 l zeleninového bujónu

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Vegetarián, Polévka

