

Dýňovo – mrkvová polévka



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Dýně a mrkev jsou ideální kombinací pro chladné podzimní a zimní dny. Bude vám však chutnat i létě. Oranžová barva je symbolem optimismu, radosti a chuti do života. Radujte se s námi. Uvařte si polévku. Množství surovin vystačí na 2 porce.

Co potřebujete (2 porce):

- ½ dýně hokkaido
- 2 menší mrkve
- 1 menší cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce oleje
- 0,5 až 0,75 l zeleninového vývaru (z povolených druhů zeleniny)
- ½ lžičky římského kmínu
- ½ lžičky koriandru
- špetka chilli
- sůl
- pepř
- šťáva z citrónu
- 100 ml sójové smetany

Jak na to:

- 1.** Troubu předehřejte na 180 °C.
- 2.** Dýni opláchněte, rozkrojte napůl a pomocí lžice ji zbavte semínek. Není nutné ji loupat.
- 3.** Nakrájejte ji na menší kousky, dejte na plech vyložený pečícím papírem, osolte a lehce pokapte olejem.

Nějaký si pošetríte na později.

4. Pečte do změknutí cca 30 minut.

5. Na zbytku oleje orestujte cibuli a česnek, přisypte koření, přidejte upečenou dýni a promíchejte.

6. Směs zalijte vývarem a povařte cca 10 minut.

7. Na závěr rozmixujte dohladka tyčovým mixérem, dochuťte solí a citrónovou šťávou.

8. Polévku můžete zjemnit až 100 ml sójové smetany.