

Zemiaková polievka s kari a pečeným kelom



ČAS PRÍPRAVY
30 min



NÁROČNOSŤ

ľahká



INGREDIENCIE

- 350 g ružičkového kelu
- morskú/himalájsku soľ
- 6 PL olivového oleja
- 3 ČL medu
- 1 cibuľa
- 3 – 4 lyžičky kari korenia/kurkumy
- 4 ČL pretlaku
- 1 l vody
- 4 stredné zemiaky
- 4 stredné mrkvy
- 100-150 ml mlieka/bieleho jogurtu
- čili (podľa chuti alebo úplne vynechať)
- 3 PL pažitky (čerstvej alebo sušenej)

POSTUP

1. Plech vystelieme papierom na pečenie a poukladáme na neho ružičkový kel, ktorý osolíme a pokvapkáme olivovým olejom (kel môžeme nakrájať na polovice alebo nechať v celku).
2. V miske zmiešame cca 3-4 lyžíc olivového oleja a medu. Po 15 minútach vyberiem kel, vložíme ho do misky a obalíme ho v zmesi oleja a medu.
3. Vrátime naspäť do rúry a zapečieme ešte 10 minút, alebo kým nie je kel zlatej farby.
4. Cibuľu opražíme na olivovom oleji, pridáme kari alebo kurkumu a paradajkový pretlak.
5. Všetko spolu zamiešame, zalejeme 1 litrom vody a pridáme mrkvu a zemiaky nakrájané na menšie kocky.
6. Keď sú zemiaky a mrkva uvarené, rozmixujeme ich tyčovým mixérom na jemnú kašu.
7. K nej pridáme biely jogurt prípadne mlieko, soľ a čili.
8. Polievku ešte chvíľku povaríme a nakoniec pridáme pažitku. Podávame so zapekaným sladkým kelom.



MADE BY FOODBYTINKA



FOODBYTINKA



FOODBYTINKA

WWW.FOODBYTINKA.SK