

# Karfiolová polievka s červenou šošovicou

## Potrebuješme

- - mrkvu
- - polovicu karfiolu
- - kokosový olej
- - sol'
- - korenie
- - lyžičku kurkumy
- - tri zemiaky
- - 2-3 hrste červenej šošovice
- - 1 ks Karička črevko

## Postup

Mrkvu si ošúpeme a nastrúhame na hrubšom strúhadle do hrnca s kokosovým olejom. Následne mrkvu oprážime, kým nám nepustí karotén, krásnu oranžovú šťavu, potom pridáme polovicu rozobratého a na menšie kúsky nakrájaného karfiolu. Chvíľu orestujeme a pridáme roztopit crievko karicky a nakoniec vodu, osolíme, okoreníme a pridáme za lyžičku kurkumy. Karfiol uvaríme do polomäcku a rozmixujeme ponorným mixérom, ak by sa vám zdala polievka hustá, pridajte vodu. Ošúpeme si zemiaky a spolu s dvomi, poprípade troma hrstami červenej šošovice varíme do zmäknutia.

---

Tento recept nám posiela: Milena

náročnosť:

čas:

30 minút

porcie:

5