

Mrkvová polévka se zázvorem, zeleným pestem a pečeným chorizem

Celkový čas vaření **50 min.** **50 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
2.243 kJ / 536 kcal

Tuky: **38 g** Bílkoviny: **15 g**
Sacharidy: **33 g**

INGREDIENCE

4 Porce

300 g mrkve
10 g čerstvého zázvoru
300 g brambor
0,5 malé cibule
20 ml řepkového oleje
800 ml zeleninového vývaru
80 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem
soli

K podávání:

160 g chorizo klobásy

Na pesto:

80 g hladkolisté petržele
0,5 stroužku česneku
60 g makadamových ořechů
60 ml olivového oleje
**2 čajové
lžičky** strouhaného parmazánu

Sůl

Čerstvě mletý bílý pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Očistěte mrkev – odřízněte konce, oloupejte ji a nakrájejte na plátky nebo kostičky. Oloupejte zázvor a nakrájejte ho na plátky. Brambory a cibuli také oloupejte a nakrájejte na kostičky. V hrnci rozehejte olej. Přidejte zázvor a cibuli a restujte přibližně 3 minuty, dokud nezesklovatí. Poté přidejte mrkev a brambory a krátce orestujte. Přilijte zeleninový vývar a dochutěte Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli. Přiklopte pokličkou a vařte na mírném ohni přibližně 45 minut, občas promíchejte.

Krok 2

Mezitím nakrájejte chorizo na tenké plátky. Plátky choriza rozvrstvěte na pečicí papír. Pečte na 150°C asi 8 minut do křupava.

Krok 3

Napřípravu pesta umyjte petržel, protřepejte ji a otrhejte listy. Česnek oloupejte a s ořechy nasekejte. Vložte petržel, česnek a ořechy do nádoby s vysokými stěnami. Přidejte olej a protlak a promixujte tyčovým mixérem. Vmíchejte parmazán a dochutěte solí a pepřem.

Krok 4

Polévku ihned podávejte v predehřátých miskách s plátky choriza a pokapaného pestem.