



Jemná polévka ze žlutého hrachu se zeleninou

veganský

Snadné

25 minut + namáčení
a vaření hrachu

Pro 4 osoby



Ingredience

250 g žlutého hrachu
1 velká mrkev
1 petržel
1 cibule
2 stroužky česneku
6 lžic slunečnicového oleje
1 mandlová smetana
1 kostka zeleninového bujonu
1 lžička mořské soli
1 lžička kurkumy
kousek mořské řasy

Jak na to?

1. Hrách propláchněte, zalijte vodou a vařte s kouskem mořské řasy do měkka cca 40 minut. Pokud hrách přes noc namočíte, doba varu se zkrátí.
2. Nakrájenou cibuli a česnek osmahněte na oleji, přidejte nakrájenou mrkev a petržel, krátce osmahněte.
3. Přidejte hrách i s vodou, ve které se vařil, 1 kostku bujonu, vařte do změknutí zeleniny. Pokud je třeba, dolijte vodu tak, aby byla cca 2 cm nad hrachem a zeleninou.
4. Polévku částečně rozmixujte ponorným mixérem, přidejte mandlovou smetanu, kurkumu a osolte.