

Krém z pečenej červenej repy so zeleninou

Ingrediencie

- 1 kg červená repa
- 4 g cesnak
- 10 g MAGGI Zeleninový bujón
- 1 l voda
- 150 g Zeleninová smes
- 1 väčšia Jablká, surové, bez kože
- 0.5 lyžička Cukry, granulované
- 5 g citrónová šťava
- 30 g sladká smotana
- 14 g olivový olej
- 1 g soľ

Postup

1. Červenú repu dôkladne umyte, osušte papierovou utierkou a každú buľvu zabaľte do alobalu. Vložte na plech a pečte v rúre pri 180°C asi 1,5 hodiny, kým nebude repa mäkká. Potom nechajte vychladnúť.
2. Vychladnutú repu olúpte (šupka pôjde ľahko dole) a nakrájajte ju na silnejšie plátky alebo kocky.
3. V hrnci rozpáľte trochu olivového oleja. Pridajte mrazenú zeleninovú zmes (napr. mrkva, zeler, petržlen alebo cibuľu – nemusíte ju vopred rozmrazovať). Restujte na strednom plameni asi 5 minút.
4. Pridajte olúpané a nakrájané jablko (ideálne kyslé, napr. Granny Smith). Dusíte ďalších 5 minút bez pokrievky, aby sa časť tekutiny odparila a chuť sa zintenzívnila.
5. Cesnak zľahka rozdrvte nožom, olúpte a nakrájajte na tenké plátky. Pridajte ho k zelenine a krátko orestujte (asi 1 minútu), kým sa nerozvinie výrazná vôňa – dajte pozor, aby nezhorkol.
6. Zalejte zmes zeleninovým vývarom z bujónu Maggi, pridajte nakrájanú pečenú repu, privedte do varu a varte asi 7 minút, aby sa chute spojili.
7. Polievku rozmixujte tyčovým mixérom do hladka. Podľa chuti pridajte soľ, citrónovú šťavu a trochu cukru, pokiaľ treba upraviť chuť.
8. Podávajte horúcu, ideálne s lyžičkou mascarpone, ktorá dodá krému jemnosť. Posypte čerstvou nasekanou petržlenovou vňaťou alebo koriandrom. Skvele sa hodí aj kvapka olivového oleja alebo tekvicových semienok na ozdobu.

🕒 118

⊕ 6

sacharidy

24.78 g

energie	151.67 kcal
tuky	4.65 g
proteín	4.04 g