



Ingrediencie

- 1500 g Polievka, zeleninový vývar, pripravený na podávanie
- 1 Fenikel, žiarovka, surová
- 4 stredné mrkva
- 1 kus šalotka
- 20 g cesnak
- 6 g nastrúhaný zázvor
- 3 g Paprika, feferónka, zelená, surová
- 14 g olivový olej
- 1 lyžica maslo
- 1 pomarančová šťava
- 3 lyžice med
- 5 g MAGGI Tekuté korenie
- 30 g vlašské orechy
- 25 g Orechy, pekanové orechy
- 30 g Orechy, kešu oriešky, surové
- 25 g Orechy, mandle
- 7 g Papriky, jalapeño, surové
- 10 g čerstvý koriander

Postup

1. Mrkvu očistite, väčšie kusy pozdĺžne rozkrojte a dajte na plech vyložený papierom na pečenie. Pridajte olúpané strúčiky cesnaku a chilli papričku, pokvapkajte 2 lyžicami olivového oleja, osolte a okoreňte. Pečte v rúre pri 180 ° C asi 50 minút, kým mrkva nezmäkne a nezezlátne.
2. Medzitým očistite fenikel (odstráňte zelené stonky a jadrovník) a nakrájajte ho na tenké plátky. Cibuľu olúpte a nakrájajte nadrobno. Nastrúhajte zázvor.
3. Vo veľkom hrnci rozohrejte 1 lyžicu olivového oleja a maslo. Orestujte cibuľu (2–3 minúty), potom pridajte fenikel a zázvor a restujte ďalšie 2 minúty.
4. K orestovanej zelenine pridajte upečenú mrkvu, prelisovaný cesnak (z pečenia) a chilli. Krátko premiešajte.
5. Zalejte horúcim zeleninovým vývarom (750 ml) - pokiaľ nemáte vývar, použite zeleninový bujón Maggi - a privedte do varu. Varte na miernom plameni 3–4 minúty.
6. Vmiešajte šťavu z pomaranča a 1 lyžicu medu. Dochuťte soľou a korením, potom stiahnite z platne a polievku rozmixujte tyčovým mixérom dohľadka.
7. Na suchej panvici opražte orechy a mandľové lupienky. Potom pridajte 2 lyžice medu a krátko skaramelizujte (1–2 minúty), kým sa med neobalí okolo orechov.
8. Polievku podávajte horúcu, posypanú karamelizovanými orechmi, čili vločkami a čerstvým koriandrom.

🕒 69

⊕ 6

sacharidy	25.21 g
energie	240.75 kcal
tuky	15.18 g
proteín	4.99 g