

# POLÉVKA Z MRKVE A KORIANDRU



4-6  
PORCÍ

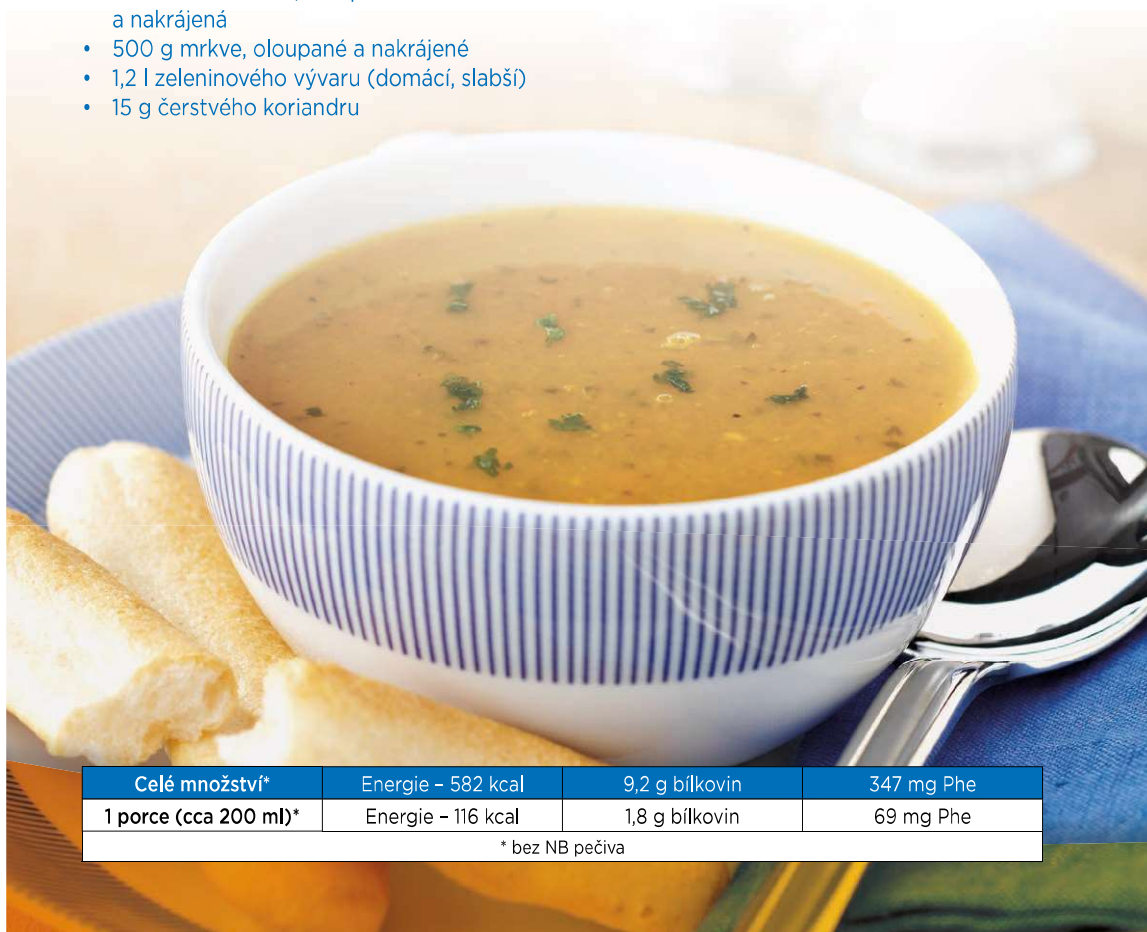
Doba přípravy: 15 minut  
Doba vaření: 25 minut

## Suroviny:

- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- 1 středně velká cibule, nakrájená
- 1 čajová lžička mletého koriandru
- 1 sladká brambora, oloupaná a nakrájená
- 500 g mrkve, oloupané a nakrájené
- 1,2 l zeleninového vývaru (domácí, slabší)
- 15 g čerstvého koriandru

## Postup:

1. Nechte rozeřtát olej ve velkém hrnci, přidejte cibuli a smažte 5 minut do změknutí. Vmíchejte mletý koriandr a sladkou bramboru a vařte další minutu.
2. Přidejte nakrájenou mrkev, zalijte vývarem a přiveďte k varu a pak vařte dál na mírném ohni. Přikryjte poklicí a vařte 20 minut, dokud nebude mrkev měkká.
3. Čerstvý koriandr dejte do kuchyňského robotu a rozmixujte do hladka (možná to bude třeba udělat ve dvou dávkách).
4. Přidejte rozmixovaný koriandr do hrnce, ochutnejte a případně dosolte.
5. Ohřejte a podávejte s **Mevalia NB chlebem** nebo **Mevalia Ciabattou**.



Celé množství*	Energie - 582 kcal	9,2 g bílkovin	347 mg Phe
1 porce (cca 200 ml)*	Energie - 116 kcal	1,8 g bílkovin	69 mg Phe

\* bez NB pečiva