

# Karotkový krém s popcornem a dýňovým olejem

Položka	množství	jednotka
Karotkový krém základ 1 l	0,2	l
Popcorn neslaný	0,01	kg
Dýňový olej	0,001	l

Karotkový krém základ 1 l	množství	jednotka
Mrkev bio	0,3	kg
Kokosové mléko bio	0,1	kg
Mouka kukuřičná	0,017	kg
Sůl	0,006	kg
Zeleninový vývar	0,24	kg
Olej slunečnicový bio	0,022	kg
Cibule loupaná bio	0,047	kg
Brambory loupané bio	0,05	kg
Voda	0,3	kg
Limetová šťáva 100%	0,015	kg

## Pracovní postup:

Na oleji s máslem zpěníme nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájenou mrkev, zarestujeme, podlijeme vývarem a částečně vodou. Přivedeme k varu a pozvolna vaříme s nakrájenými bramborami do měkka. Přilijeme promíchanou kukuřičnou mouku se zbytkem vody, kokosové mléko a vaříme dalších 10 minut. Občas mícháme. Provařenou polévku vymixujeme do hladka, dle potřeby dochutíme solí, cukrem a limetkovou šťávou.

Polévku podáváme s kukuřičným popcornem a zdobíme dýňovým olejem.



## TIP ŠÉFKUCHAŘE:

Mrkev také můžeme upéct v konvektomatu a polévka pak bude mít výraznější chuť a barvu. Polévku můžeme také obohatit například o chia semínka.

