

MRKVOVÁ NÁTIERKA SO ŠOŠOVICOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

ÁNO

INGREDIENCIE

1/2 cibule

1 PL oleja

1 väčšia mrkva

1 PL červenej polenej

šošovice

1/4 ČL soli

trošku kurkumy

štipka mletého koriandru

sušená bazalka

horúca voda alebo vývar (asi 200 ml)

1 strúčik cesnaku

umeocot na dochutenie

POSTUP

1. Zeleninu očistíme, mrkvu nakrájame na kolieska, cibuľu na kocky. Šošovicu poriadne prepláchneme v studenej vode.

2. Cibuľu speníme na posolenom oleji, pridáme mrkvu a korenie a krátko orestujeme.

3. Doplníme šošovicu a podlejeme horúcou tekutinou, tak aby bola zároveň s mrkvou a šošovicou.

4. Varíme na miernom ohni 15 - 20 minút. Na poslednú minútu pridáme popučený cesnak.

5. Dochutíme troškou umeocta a zmixujeme. Ak by vám ostala nevstrebáná tekutina, ešte pred mixovaním ju opatrne zlejte.