

Šošovicová polievka so smotanou



Príprava
10 minút



Varenie
25 minút



Počet porcií
4 porcie

Ingrediencie

- 1 hrnček hnedej šošovice
- 1 väčšia mrkva
- 1 petržlen
- kúsok zeleru
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 2 PL oleja
- 1 ČL morskej soli
- 1200 ml horúceho zeleninového vývaru alebo vody
- 1 kocka zeleninového bio bujónu (ak nemáte, dajte o niečo viac soli)
- 1 bobkový list
- 1 ČL údenej papriky
- 1/2 ČL mletej červenej papriky
- mletá rasca
- mleté čierne korenie
- sušená majoránka podľa chuti
- 200 – 250 ml rastlinnej smotany (dávam mandľovú)

Postup

Šošovicu 3-krát prepláchnite v studenej vode a dajte namáčať na 3 – 5 hodín.

Koreňovú zeleninu očistite a nakrájajte na menšie kocky. Cibuľu nakrájajte nadrobno. Cesnak ošúpte.

V hrnci zohrejte olej so soľou a speňte na ňom cibuľu. Potom pridajte zeleninu, zasypte rascou a čiernym korením, pridajte bobkový list a duste prikryté 5 minút na strednej intenzite. Pár krát premiešajte.

Pridajte všetko ostatné korenie a pretlačený cesnak. Minútu – dve restujte a vsypte šošovicu bez tekutiny.

Zalejte horúcim vývarom, primiešajte rozdrvený bujón a varte na miernom ohni približne 20 minút, až kým bude šošovica uvarená do mäkka.

Nakoniec zjemnite smotanou a povarte 2 minúty. Pre zvýraznenie chuti môžete na konci pridať majoránku a čierne korenie.

Podávajte s nasekanou petržlenovou vňaťou.