



Cizrno-mrkvová polévka s kokosovou slaninou

bezlepkový

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

600 g mrkve
 2 stroužky česneku
 20 g zázvoru
 100 g vařené cizrny nebo
 cizrny z plechovky
 2 lžíce kokosového tuku
 1 lžička kurkumy
 1 ks badyánu
 1 000 ml vody
 2 lžíce datlového sirupu
 kůra a šťáva z 1 biocitronu
 sůl
 1 hrst kokosových lupínků - na
 slaninu
 1 žlice kokosového tuku - na
 slaninu
 1 lžička uzené soli Sonnentor
 (nebo běžné soli) - na slaninu
 1 lžička 1 lžička skořice - na
 slaninu
 1 velká cibule

Jak na to?

1. Očištěnou a pokrájenou mrkev a cibuli pomalu restujte na kokosovém tuku, osolte, přidejte česnek, kurkumu a po chvíli zalijte vodou. Přidejte citronovou kůru, oloupaný a nastrouhaný zázvor a badyán. Vařte pod pokličkou do změknutí mrkve. Ke konci přidejte uvařenou cizrnu.
2. Vyjměte badyán a polévku rozmixujte tyčovým mixérem do krémové konzistence. Přidejte datlový sirup, šťávu z citronu a prohřejte. Podávejte posypané kokosovou slaninou.
3. Slanina - na pánvi zahřejte kokosový tuk, vložte lupínky, osolte uzenou solí a posypte skořicí. Opečte dozlatova.