

Jarní špenátová polévka s kokosovým mlékem a bylinkami

• doba přípravy: 30 minut • počet porcí: 6-8

INGREDIENCE

- 500 g čerstvých špenátových listů
- 1 hrnek zeleného hrášku (já použila zmrazený, ale čerstvý je vítaný)
- 1 litr zeleninového vývaru
- 400 ml kokosového mléka (použila jsem husté krémové)
- 2 lžičce zelené kari pasty
- 1 palec čerstvého zázvoru
- 2 červené a 2 bílé cibule
- 4 stroužky česneku
- hrst čerstvého koriandru a máty
- 1 limetka
- sůl, pepř
- olivový nebo kokosový olej

POSTUP

1. základ na polévku

Očistíme na hrubo pokrájíme cibule, zázvor a česnek. Ve větším hrnci si rozpálíme olej, do kterého přidáme lžičku kari pasty a za stálého míchání ji necháme asi minutku provonět. Poté přidáme pokrájenou cibuli a zázvor a restujeme zhruba 2 minutky, dokud se vše nespojí a nezačne vonět. Nakonec přidáme česnek a ještě chvíli restujeme. Pokud se začne kari pasta připalovat, přilijte malinko zeleninového vývaru a promíchejte.

2. čas na špenát

Do připraveného základu přidáme omyté špenátové listy a opatrně promícháme, aby se špenát propojil s ostatními ingrediencemi. Nakonec vše zalijeme polovinou vývaru a necháme listy „povadnout“. K povadlým listům přidáme hrášek. Vše vaříme na mírném ohni asi 10 minutek tak, aby byl špenát tak akorát ponořený.

3. rozmixujeme

Když je vše provařené, přidáme bylinky a rozmixujeme polévku tyčovým mixérem do hladka. Poté přilijeme kokosové mléko, promícháme a vrátíme zpět na mírný oheň, aby se chutě spojily.

4. dochutíme

Nakonec polévku podle dochutíme kari pastou, limetovou šťávou, solí a pepřem. Pokud se nám zdá příliš hustá, zředíme ji vývarem.

5. servírujeme

Servírujeme s oblíbeným pečivem a kapkou kokosového mléka.



