



Voňavá tekvicová polievka

vegánsky	Lahké	40 minut	Pre 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	-------	----------	-------------	-------

Ingrediencie

1 tekvica hokkaido
 2 lyžilca červenej šošovice
 2 cibule
 4 lyžice slnečnicového oleja
 1 lyžička provensálskeho korenia
 2 celé badiány
 1 celá škorica
 1 lyžička hrubozrnnej soli
 1 lyžica čerstvého zázvoru
 100 ml rastlinnej smotany
 4 lyžice čierneho sezamového semienka

Ako na to?

1. Tekvicu umyte, vydlabte semienka a nakrájajte na mesiačiky. Zmiešajte s 2 lyžicami oleja, hrubozrnnou soľou, provensálskym korením a pečte do mäkka pri 170 °C.
2. Cibuľu nakrájajte nahrubo a osmahnite na oleji. Pridajte červenú šošovicu, badián, škoricu, zázvor, osmahnite a zalejte 1 litrom vody. Varte asi 15 minút.
3. Z vývaru vyberte korenie, pridajte upečenú tekvicu, povarte a rozmixujte do hladkého krému.
4. Polievku zjemnite na tanieri rastlinnou smotanou a posypte opraženým sezamovým semienkom.