



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Africká polévka s arašídovým máslem

Kačí • Řepín • 2024-06-02

Kdybyste chtěli vědět, proč napsali kluci z Toto Africu, tak si uvařte tohle tekutý zlato. Stojí sice jako diamantovej důl v Sierra Leone, ale až si ji uděláte, dáte mi za pravdu, že si za ten důl rádi připlatíte i příště. V chřipkový sezóně užívejte nitrožilně klidně třikrát do týdne, není nic co by tenhle poklad nevyléčil. I bless the rains down in Africa...

Doba přípravy: 30 minut

8 porcí

Ingredience:

- 1 polévková lžíce oleje
- 20 g čerstvého zázvoru
- 1 chilli paprička / chilli vločky
- 3 lžičky římského kmínu mletého
- 2 lžičky mletého koriandru
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička skořice
- 1/4 lžičky pepře
- špetka muškátového květu
- 60 g rajčatového protlaku / pasty
- 2 lžíce sušeného droždí
- 1 konzerva krájených rajčat
- 1 l zeleninového vývaru / vody (celkem 2 l)
- 150 g arašídového másla
- 500 g batátů
- 200 g poctivýho plantbased kuřete ať jsme tlustý na tři prsty (nebo tofu)
- 1 konzerva cizrny
- 60 ml sójové smetany
- 1 čajová lžička soli
- 100 g baby špenátu
- 1 ks limetky (šťáva (s tou opatrně) + kousek nastrouhané kůry)
- Na ozdobu: čerstvý koriandr + arašídý

Poznámka: lze podávat i jako hlavní jídlo s rýží

Postup:

1. Zázvor nasekáme na drobné a spolu s kořením dáme ohřát na olej, hned po zahřátí přidáme protlak.
2. Zalijeme konzervou krájených rajčat a zeleninovým vývarem. Přidáme kousek kůry z limetky a sušené droždí.
3. Polévku přivedeme k varu a vmícháme arašídové máslo.
4. Přidáme batáty, scezenou cizrnu a sójové kousky. Vaříme pak dalších 15 minut a během varu přidáme i sójovou smetanu a kůru z limetky.
5. Nakonec dosolíme, přidáme limetkovou šťávu a špenát.
6. Polévku podáváme s arašídý, čerstvým koriandrem a případně černým seznamem.





[#cizrna](#) [#špenát](#) [#Veggie](#) [#smetana](#) [#arašidy](#) [#zázvor](#) [#chilli](#) [#protlak](#) [#batáty](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2024-06-02

Brokolicový krém s kokosovým mlék...

2024-01-03

Afterparty ramen polévka s pak choi...