Polévka z rajských jablíček

https://varimesmarcelou.cz/polevky/polevka-z-rajskych-jablicek.html

Když jsem poprvé ochutnala tuhle verzi polévky z rajčat v penzionu U Šulků na Kvildě, věděla jsem, že to bude láska na celý život. Chutná sladce jako vyzrálá rajčata a koření zvýrazní její chuť.

Víte že ....

rajčata tepelnou úpravou získávají na hodnotě.

Vařením se v nich koncentrují výživové látky, zejména lykopen, velice silný antioxidant.

Rajský koncentrát obsahuje 10x větší množství lykopenu, než rajčata za syrova.

Na přípravu polévky z rajských jablíček budeme potřebovat

- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 3 šalotky nakrájené na jemno
- 1 velkou mrkev nastrouhaná na jemném struhadle
- 2 polévkové lžíce ovesných vloček
- 1 litr hovězího vývaru (nebo vody)
- ¾ l drcených italských rajčat v konzervě nebo rajčatové passaty
- 1 PL rajského protlaku
- 1 bobkový list
- 4 polévkové lžíce hnědého třtinového cukru
- 4 ks mletého hřebíčku
- 4 ks mletých kuliček nového koření
- 1 kávová lžička mleté skořice
- 1 kávová lžička soli (podle chuti strávníků lze ubrat nebo přidat)

Suroviny na přípravu polévky
Zdroj: Marcela Hackerová

TIP

Pokud polévku nebudou jíst děti, lze přidat na špičku nože mletou pálivou papriku.

Postup přípravy polévky z rajských jablíček

Do rozpáleného hrnce, ve kterém se bude polévka vařit, nalijeme olivový olej a přidáme nakrájenou cibulku a nastrouhanou mrkev. Obojí smažíme asi 8 minut.

Pak přidáme ovesné vločky a necháme je také asi 5 minut opéct společně s bobkovým listem.

Polévkový základ zalijeme drcenými rajčaty nebo passatou a přidáme polévkovou lžíci rajského protlaku, sůl a hovězí vývar (vodu).

Promícháme a přivedeme k varu. Na mírném ohni necháme probublávat minimálně půl hodiny.

Hrnec s polévkou odstavíme z ohně a tyčovým mixérem polévku rozmixujeme do hladka.

Přidáme mletý hřebíček, mleté nové koření a mletou skořici. Jako poslední přidáme čtyři vrchovaté lžíce hnědého třtinového cuku.

Vše promícháme, hrnec zakryjeme poklicí a vše necháme minimálně 15 minut odpočinout, aby se chuť a vůně koření přenesla do polévky.

Před podáváním ještě ochutnáme a případně doladíme cukrem nebo solí.