

ŽALIAVALGIŠKA KARŠTA DARŽOVIŲ SRIUBA

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Penktadienis, 2018 Balandis 06 19:42



Reikės:

- * 3 didelių morkų;
- * 1 pomidoro;
- * 1 saliero stiebo;
- * 1/2 paprikos;
- * 1/2 stiklinės anakardžių riešutų;
- * skiltelės česnako;
- * 1/2 nedidelio raudono svogūno;
- * 0,5-1 kubelio ekologiško daržovių sultinio;
- * 1/2 litro vandens.

Gaminimas: Į Vitamix maisto smulkintuvą paeiliui dedame pomidorą, papriką, saliero stiebą, svogūną, skiltelę česnako, daržovių sultinį, anakardžių riešutus, nuskustas, stambiai pjaustytas morkas. Visą užpilame vandeniu ir priklausomai nuo Vitamix modelio pasirenkame sriubos programą arba sriubą gaminame rankiniu būdu - įjungę smulkintuvą pamažu didiname greitį nuo 1 iki 10. Didžiausiomis apsukomis malame 5 minutes. Nuo trinties galingame blenderyje ruošama sriuba užkais, bet ne užvirs!

Sriubą patiekiamo pagardintą kapotais žalumynais ar lukštentomis kanapių sėklomis.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/raw_sriuba.jpg}

Atnaujinta Pirmadienis, 2018 Balandis 09 09:12