



Zdravá polievka a sladké prekvapenie

Potrebuje:

kaleráb
mrkva
petržlen
cibuľa
olej
červená paprika
soľ
vegeta
celé korenie, nové korenie
drvená rasca
vajíčko
bujón – zeleninový
hrubá múka
voda
rožky



Postup:

Nadrobno nakrájame menšiu cibuľu. Následne ju opražíme na oleji do zlatista. Dáme červenú papriku a rýchlo miešam. Nachystáme si cca 2 l vody, zalejem ňou prichystaný základ a dáme bujón. Prichystáme si zeleninu. Ošúpeme ju a nadrobno nakrájame. Zeleninu hodíme do vody a necháme ju variť až vriet'. Osolíme, ovegetovíme a dáme čierne korenie a rascu. Takto varíme 15 až 20 minút. Nadrobno rozoberieme karfiol a hodíme ho do polievky a varíme ďalších 10 minút. Z vajíčka múky a soli si prichystáme ani husté ani riedke cesto. Ak bude príliš husté zriedim to vodou. Odskúšame či je polievka dosť slaná a či je zelenina mäkká a po lyžičkách púšťam vajíčkovú zmes do polievky a nechám 5 minút vriet'.

Dezert:

Biely jogurt zmiešame s vanilkovým cukrom a s lyžičkou kryštálového cukru. Do misky dáme piškóty na ne dáme jogurtovú zmes a polejeme to roztopenou čokoládou. Môžeme podávať aj s ovocím