

Omáčka z kořenové zeleniny s krutím plátkem a semolinovými těstovinami

Suroviny na omáčku:

- Olej
- Cibule 2 ks
- Červená řepa 2 ks
- Mrkev 4 ks
- Celer ½ ks
- Nové koření mleté
- Jablečné pyré 100 g
- Zeleninový vývar 750 ml
- Mandlová smetana 200 ml
- Citron ½ ks
- Sůl



Chutí připomíná svíčkovou,
barvou nikoliv, ale je výborná 😊

Postup:

Na třech lžících oleje necháme zesklivatět dvě pokrájené cibule, přidáme na drobné kostičky nakrájenou půlku celeru, čtyři velké mrkve a dvě červené řepy. Osolíme, okořeníme lžičkou mletého nového koření, vmícháme 100 g jablečného pyré, podlijeme 750 ml zeleninového vývaru a dusíme doměkka.

Částečně rozmixujeme, zjemníme 200 ml mandlové smetany (nebo jiné rostlinné smetany) a dochutíme šťávou z půlky citrónu, už nevaříme.

Podáváme s jakýmkoliv druhem masa a jakoukoliv přílohou.

Tip pro zdravou přílohu:

V míse promícháme půl kila pšeničné krupice, lžičku soli a 100 g Hrašky. Zalijeme 400 ml horké vody, rozmícháme a necháme hodinu odpočívat. Z těsta vykrajujeme lžící noky a zavařujeme je do vroucí slané vody. Vaříme 10 – 15 minut od vyplavání, občas zamícháme.

Přejeme Vám dobrou chuť!