


Juha od bundeve i crvene leće s đumbirom i jabukama s cimetom

 NAČIN PRIPREME
Jednostvna priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ NAMIRNICA
15

Sastojci

1 hokaido bundeva
1 luk
komadić đumbira
100 g crvene leće
2 reske jabuke
prstohvat mljevenog cimeta
bučino ulje
50 g bundevinih golica
1 L povrtnog temeljca
listovi stabljicaštog celera
pola limuna
kokosovo ulje
muškatni oraščić
sol
papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Recept by chef Melkior Bašić.

Luk narežemo na kocke i propirjamo ga na kokosovu maslacu. Dodamo opranu i narezanu hokaido bundevu, koju ne gulimo, nego joj samo maknemo koštice. Dodamo i nasjeckani komadić đumbira. Sve pirjamo na srednje jakoj vatri, sve dok se bundeva lagano ne karamelizira. Zalijemo povrtnim temeljcem tako da sve pokrijemo. Začinimo solju, paprom i naribamo malo muškarnog oraščića. Kuhamo nekih 40 minuta dok bundeva skroz ne omekša. Maknemo s vatre i razradimo štapnim mikserom. Začinimo sa sokom limuna.

Crvenu leću kuhamo u vodi desetak minuta da omekša pa je procijedimo. Jabuku ogulimo i narežemo na sitne kockice, koje pospemo limunovim sokom i začinimo mljevenim cimetom. Bundeve goliće tostiramo na suhoj tavi. Kada bundevine goliće počnu „skakati“ po tavi, maknemo ih s vatre i nasjeckamo. Listove stabljicaštog celera operemo i nasjeckamo.

U tanjur nalijemo juhu od bundeve u koju dodamo kuhanu leću i začinjene jabuke. Pospemo sjeckanim bundevinim golicama i listom celera. Poškropimo bučnim uljem i popaprimo.

Dobar tek!