

Juha od mrkve s toplim začinima



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4

Sastojci

15 ml ulja
1 vezica mladog luka
1 komadić đumbira
2 češnja češnjaka
1 paket K Plus zelenja za juhu
500 g mrkve
1 zvjezdasti anis
Malo cimeta
Malo kajenskog papra
Sol
Papar
Voda
40 g sezama

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Sitno nasjeckajte mladi luk. Mrkvu i zelenje za juhu ogulite i narežite na manje komade.

Na ulju dinstajte sitno sjeckani bijeli dio mladog luka, nasjeckani češnjak i đumbir pa nakon 5 minuta dodajte povrće.

Posolite i dinstajte 15 minuta na laganoj vatri povremeno miješajući. Dodajte i papar, cimet, kajenski papar, zvjezdasti anis i doližite vodu do oznake 2 l u loncu.

Kuhajte 25 minuta, izvadite anis i kupus i ostatak usitnite štapnim mikserom.

Po potrebi dodajte još začina i vode. Na tavi tostirajte sezam.

Ukrasite zelenim dijelom mladog luka i tostiranim sezamom.

Dobar tek!