

Krem z papryki z grejpfrutem, pieczonym selerem i ziołową kaszą quinoa

Składniki:

- 2 papryki czerwone
- 1/4 grejpfruta
- 1 mały korzeń selera
- 60g kaszy quinoa
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Wykonanie:

Korzeń selera obierz i pokrój na drobną kostkę, wymieszaj w oleju rzepakowym, przetóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza. Piecz tak długo, aż seler będzie miękki.

Kaszę quinoa ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Paprykę pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w drobną kosteczkę. W garnku rozgrzej olej kokosowy, dodaj paprykę i duś ją tak długo, aż zmięknie.

Dolewaj stopniowo do garnka wodę (lub bulion warzywny) i zacznij miksować blenderem. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, kontynuuj dolewanie płynu. Jeśli zupa jest zbyt rzadka, gotuj zupę dłużej aż nadmiar płynu odparuje. Na koniec dopraw ewentualnie zupę solą. Zupę możesz przetrzeć przez gęste sito aby uzyskać gładszą konsystencję.

Do talerza przetóż trochę kaszy quinoa, wlej zupę. Grejpfruta pozbaw skórki, a miąższ pokrój na małą kostkę - dodaj owoc do zupy. Na samym końcu posyp zupę ciepłym, upieczonym selerem.