

Konopná zeleninová polévka

Mrzne, sněží a naše tělo potřebuje zahřívát a posilovat. Doplníte potřebné vitamíny. Konopný olej je nejen příjemným zpestřením.

Složení:

konopný olej

1 celer, 1 pórek, šálek brambor

hrst špenátu

konopná semínka

ghí přepuštěné máslo s konopím

česnek, sůl, pepř, bobkový list

zeleninový vývar

kysaná smetana

Příprava: Na másle zpěníme pórek a česnek (podle chuti – cca 3 - 4 stroužky), přidáme celer, brambory a nakonec vývar s bobkovým listem, vaříme do změknutí. Můžeme přidat konopné semínko. Když je vše měkké přidáme špenát, který necháme jen ovdnout, vše rozmixujeme a dochutíme. Dáme do misek, přidáme lžici smetany a zakápneme konopným olejem.