



## Špenátový krém

vegetariánský

Snadné

40 minut

Pro 4 osoby



### Ingredience

2 cibule  
2 stroužky česneku  
200 g špenátu (čerstvého nebo mraženého)  
1 lžička kurkumy  
100 g jemných ovesných vloček  
6 lžic sójové omáčky tamari  
250 ml ovesné smetany  
4 lžíce olivového oleje  
špetka muškátového oříšku  
1 lžička soli  
podle chuti pepř  
biovejce, seitan, tofu k podávání

### Jak na to?

1. V hrnci na olivovém oleji orestujte na drobné kostičky nakrájenou cibuli. Po chvilce přidejte nadrobno nasekaný česnek a ještě chvilku restujte, ne do hněda, jen aby cibule a česnek zesklivatěly.
  2. Přidejte kurkumu a promíchejte ji, aby se rozvoněla, stačí chvilka.
  3. Vsypete špenát, vločky, nastrohaný muškátový oříšek a vše zalijte vodou. 10 minut povařte a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.
  4. Do polévky nalijte ovesnou smetanu, ochuťte tamari, solí a pepřem.
  5. Podávejte s polentovými krutonky a se zastřeným vejcem nebo pro veganskou verzi s orestovaným tofu, seitanem...
- pro bezlepkovou variantu použijte bezlepkové [ovesné vločky Tilquhillie](#)
  - místo špenátu můžete použít mangold, bývá k dispozici většinu sezony
  - polévku můžete obohatit šetrně opraženými slunečnicovými semínky, pokapat konopným nebo dýňovým olejem, posypat konopnými semínky...