



MARCHEWKA NA CIEPŁO (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 10 min. ⌚ 35 min. 🍴 Łatwy 🍴 4 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 456.4 kJ/ 109 kcal, Białko 1.7 g, Węglowodany 15.3 g, Tłuszcz 6.6 g, Błonnik 4.8 g

SKŁADNIKI

500 g marchewki, pokrojonej na kawałki
30 g masła, pokrojonego na kawałki
120 g wody
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM lub 1 kostka bulionu warzywnego, pokruszona
1-1½ łyżeczki soli
½-¾ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
½ łyżeczki gałki muskatołowej, mielonej
10 g skrobi ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

1. Do naczynia miksującego włożyć marchewkę, rozdrobnić **4 s/obr. 5**.
Marchewkę zgarnać kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
2. Dodać masło, 100 g wody, cukier, koncentrat bulionu warzywnego, sól, pieprz i gałkę muskatołową, podgrzewać **15-20 min/90°C/obr. 1**.
3. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miseczkę, odważyć do niej skrobię i pozostałe 20 g wody, wymieszać.
4. Przez otwór w pokrywie naczynia miksującego podczas pracy TM, stopniowo dodawać mieszankę skrobi i wody, podgrzewać kolejne **5 min/90°C/obr. 1**.
5. Marchewkę na ciepło podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

WSKAZÓWKA

- W punkcie 2. podany czas gotowania marchewki można wydłużyć o dodatkowe 5 min, jeśli po 20 min wciąż jest twarda.

PRZYDATNE PRZYBORY

KUCHENNE

miseczka

CZĘŚCI URZĄDZENIA THERMOMIX®

miarka, kopystka