

# Juha od mrkve, koromača i đumbira sa pogačicama od heljde



Autorica: Monika Topolko

Za 4 osobe kao predjelo

Vrijeme pripreme: 30min

Vrijeme kuhanja/pečenja: 45min

Ukupno vrijeme: 1h 15min

Težina pripreme: Jednostavno

Kategorija: Predjela & zagrisci, Juhe & variva, Kruh & pogače

Ova hranjiva, kremasta juha zasigurno će vas ugrijati i probuditi sva vaša osjetila. Odvažan i pomalo ljut đumbir u kombinaciji sa svježinom koromača savršeno nadopunjuje pomalo sladak okus mrkve te čini ovu juhu zdravom hranom za utjehu u hladnim zimskim danima. Za još bolji doživljaj, juhu poslužite sa ukusnim pogačicama od heljde.

## Juha od mrkve, koromača i đumbira

### Sastojci

2 žličice sjemenki koromača  
1 manja glavica luka, sitno nasjeckana  
500g mrkve, fino narezane  
2 velike glavice koromača, fino narezane  
2 režnja češnjaka, sitno nasjeckana  
2cm svježeg đumbira, sitno sječanog  
morska sol  
svježe mljeveni papar  
prstohvat tucane ljute papričice  
900-1000ml vode ili temeljca  
kremasti jogurt i listići koromača za posluživanje

### Postupak

Na 2 žlice maslinovog ulja kratko prepržite sjemenke koromača, tek toliko da zamiriše. Dodajte luk i pirjajte dok ne postane proziran. Potom dodajte mrkvu, koromač, češnjak i đumbir. Posolite, popaprite i dodajte ljutu papričicu pa nastavite pirjati još nekoliko minuta. Prelijte vodom ili temeljcem tek toliko da tekućina prekrije povrće. Poklopite i pojačajte vatru. Kada juha proključa, smanjite vatru i ostavite da se lagano kuha 20-30 minuta, odnosno dok povrće nije mekano.

Juhu maknite s vatre pa ju ispasirajte štapnim mikserom dok ne postane glatka i svilenkasta. Vratite je na vatru i po potrebi dotjerajte okus po želji. Poslužite vruće sa malo kremastog jogurta i svježim listićima koromača. Juha se izvrsno slaže s pogačicama od heljde ili nekim rustikalnim kruhom.

## Pogačice od heljde

### Sastojci

100g glatkog brašna  
55g heljdinog brašna

20g svježe naribanog parmezana  
1 1/2 žličica praška za pecivo  
1/4 žličice sode bikarbone  
1/4 žličice soli  
svježe mljveni papar  
120ml mlaćenice  
1 1/2 žlica maslinovog ulja

### **Postupak**

Ugrijte pećnicu na 200°C. Lim za pečenje obložite papirom za pečenje.

U velikoj posudi pomiješajte brašno, parmezan, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, sol i svježe mljeveni papar (nemojte škrtariti s paprom). Lagano umiješajte mlaćenicu i maslinovo ulje. Smjesu izvadite na pobrašnjenu radnu površinu i zamijesite u tri pokreta. Važno je da tijesto što manje mijesite kako bi pogačice bile što prhkije i rahlije. Dakle, tijesto nježno mijesite tek toliko da se skupi u kuglu, a potom razvaljajte na debljinu od 1 cm. Pobrašnjenim okruglim kalupom za kekse promjera 4-5 cm iz tijesta izrežite pogačice i slažite ih na lim tako da budu barem 2 cm udaljene jedna od druge. Ostatke tijesta nježno skupite u kuglu, razvaljajte i ponovite postupak dok ne potrošite svo tijesto. Trebali biste dobiti 12 pogačica.

Pogačice pecite oko 15 minuta odnosno dok ne dobiju lijepu zlatnu boju. Poslužite ih tople ili mlake s juhom od mrkve, koromača i đumbira.