



Mrkvový dort s pomerančovou polevou

SUROVINY

- 300–350 g mrkve
- 100–150 g přezrálého pomeranče, podle kvality ovoce kůra, dužina nebo šťáva
- 300 g mouky, například směs polohrubé, špaldové a celozrnné
- 80 g ořechů nebo semínek
- 150 ml rostlinného oleje
- 4 vejce
- 150 g cukru
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky jedlé sody
- 1 lžička prášku do pečiva
- ½ lžičky skořice
- ½ lžičky muškátového oříšku
- 100 g rozinek nebo sušeného ovoce, volitelné

POMERANČOVÁ POLEVA

- 1 přezrálý pomeranč
- 150 g moučkového cukru
- 1–2 lžíce vařící vody

POSTUP

Mrkev dobře omyjte a nastrouhejte najemno. Pokud je čistá a zdravá, není nutné ji loupat. Pomeranč omyjte. Pokud je v bio kvalitě, použijte i kůru. Dužinu nakrájejte nadrobno nebo vymačkejte šťávu.

V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva, sodu, sůl, skořici, muškátový oříšek a nasekané ořechy. V jiné míse prošlehejte vejce s cukrem a olejem. Spojte obě směsi, přidejte mrkev, pomerančovou dužinu nebo šťávu a případně rozinky.

Těsto nalijte do formy o průměru asi 22 cm, vymazané tukem a vysypané moukou nebo vyložené pečicím papírem. Pečte při 180 °C asi 60–70 minut. Hotový korpus nechte zcela vychladnout.

Na polevu smíchejte moučkový cukr s pomerančovou šťávou a trochou vařící vody. Poleva má být hustá, ale roztíratelná. Naneste ji na vychladlý dort.

SERVÍROVÁNÍ

Dort krájejte až po zatuhnutí polevy. Podávejte samotný, případně s jogurtem, zakysanou smetanou nebo ovocem.

ZERO WASTE PRINCIP

Použijte i méně vzhlednou, povadlou nebo drobnou mrkev. Přezrálé pomeranče se hodí do těsta i polevy. Pokud citrusy nejsou v bio kvalitě, použijte pouze šťávu a dužinu, kůru využijte mimo kuchyni například na domácí čistič. Zbytky ořechů a semínek lze kombinovat. Zbylý dort nakrájejte na porce a zamrazte.