

Hustá čočková polévka se smetanou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

2737 kalorií , **13 g** cukrů , **49 g** tuků , **134 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/husta-cockova-polevka-se-smetanou>

Příprava

Čočku si necháme aspoň 2 hodiny před vařením namočenou (asi dvojnásobné množství vody než čočky), ve stejné vodě ji začneme vařit s celou oloupanou cibulí. Vaříme asi 10 minut a zatím si můžeme nakrájet mrkev na kousky (ale ne moc malé, aby se nám nerozvařily), tu po 10 minutách přidáme. Na pánvičce si nasucho opražíme mouku, když začne růžovět, přidáme máslo, 4 nasekané stroužky česneku a magi, celou směs zalijeme teplou vodou (z rychlovarné konvice). Takto připravenou jíšku propasírujeme přes sítko do polévky, podle potřeby můžeme ještě naředit teplou vodou, necháme přejít varem, sundáme z ohně a poté přidáme majoránku. Podáváme se lžící kysané smetany pro jemnou delikátní chuť:)

Ingredience

- 450 g čočky
- 200 g hladké mouky
- 1 lžíce másla
- lžíce polévkového koření (Magi)
- špetka soli
- 1 cibule
- 300 g mrkve
- balení zakysané smetany
- lžíce majoránky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

