

Ostrá čočková polévka s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

1090 kalorií , **25 g** cukrů , **32 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/ostra-cockova-polevka-s-mrkvi>

Příprava

Nejdříve si očistíme mrkev a nakrájíme na kolečka, oloupeme a nadrobno nakrájíme cibuli a česnek. Do cedníku nasypeme čočku a propláchneme ji studenou vodou. Necháme ji okapat a nasypeme do velké pánve, zalijeme 8,5 dl zeleninového vývaru, přidáme mrkev, cibuli, rajčata a česnek. Uvedeme směs do varu, zmírníme plamen a pod pokličkou 30 minut povaříme.

Mezitím rozežřejeme na pánvi olej, přidáme kmín, koriandr, chilli a kurkumu a 1 minutu smažíme na mírném plameni. Sejmeme pánev z ohně a přidáme do ní citrónovou šťávu a sůl podle chuti.

Polévku postupně rozmixujeme v mixéru nebo propasírujeme, dáme zpět do pánve, přidáme osmaženou směs koření a zbývající 3,5 dl vývaru (nebo vody) a necháme vše ještě 10 minut povařit na mírném plameni. Přidáme mléko a dochutíme solí a kořením. Vmícháme nasekanou nať koriandru a polévku jemně prohřejeme. Podávejte ji horkou s trochou jogurtu.

Tip k receptu

Podáváme horkou s trochou jogurtu.

Ingredience

- 125 g čočky
- 350 g mrkve
- 2 cibule
- 250 g sterilovaných rajčat
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička koriandru
- 1 lžička chilli koření
- 1 lžíce citrónové šťávy
- špetka soli
- 3 dcl nízkotučného mléka
- 1 balení bílého jogurtu
- 1/2 lžičky kurkumu
- 1,2 l zeleninového vývaru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Luštěniny, Klasika, Labužník, Polévka

