

Pikantní čočková polévka z červené čočky

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 6

961 kalorií , 19 g cukrů , 34 g tuků , 36 g bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-cockova-polevka-z-cervene-cocky>

Příprava

Mrkev a rajčata očistíme a pokrájíme na malé části. Cibuli a česnek oloupeme a nasekáme nadrobno. Červenou čočku důkladně opláchneme studenou vodou, necháme ji okapat a vložíme do hrnce (červená čočka se nemusí předem namáčet). Do hrnce poté přidáme 3/4 celkového množství vody, zeleninový bujón, mrkev, rajčata, cibuli a česnek. Zamícháme, uvedeme do varu a přikryté pokličkou vaříme cca 25-30 minut. V pánvi rozežřejeme olej a přidáme koření - chilli, kurkumu, kmín a koriandr. Chvilí smažíme. Poté plamen vypneme a přidáme podle chuti sůl a citrónovou šťávu. Zeleninu s čočkou rozmixujeme, přidáme olej s kořením a zbytek vody. Vše povaříme na mírném plameni cca 10-15 minut. Nakonec přidáme mléko, případně osolíme a mírně prohřejeme.

Tip k receptu

Do polévky přidáme jako ozdobu lžící jogurtu a nasekané bylinky. Můžeme přidat také osmažené kostičky housky.

Ingredience

- 125 g červené čočky
- 1,25 l vody
- 400 g mrkve
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 250 g rajčat
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce rostlinného oleje
- kmín
- 1 lžička koriandru
- 1 lžička chilli koření
- špetka kurkumy
- 1 lžíce citrónové šťávy
- sůl
- 300 ml mléka
- 2 cibule

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Exotika, Vegetarián, Polévka