

Polévka z červené čočky a dýně



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

722 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-cervene-cocky-a-dyne>

Příprava

Na másle (oleji) osmahneme cibuli nakrájenou na drobno, prolisovaný česnek a drcený kmín. Přidáme dýni hokkaidó pokrájenou na kostičky a propláchnutou červenou čočku. Zalijeme vývarem, přidáme chilli, pepř, sůl a celerovou nať (vcelku). Vaříme do změknutí (asi 15 minut). Pak vyndáme celerovou nať a pokud je to nutné, zahustíme trochou instantní světlé jíšky.

▣ Tip k receptu

Na talíři zdobíme pokrájenou petrželkou a pažitkou.

Ingredience

- 1 lžíce másla
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička drceného kmínu
- 1/4 dýně hokkaidó
- 100 g červené čočky
- 1,5 l zeleninového vývaru
- 1/2 lžičky chilli koření
- pepř
- sůl
- 2 listy celerové natě
- 1 lžíce instantní světlé jíšky
- petrželová nať, pažitka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční,
Vegetariánská, Podzim, Finančně náročnější,
Něco extra, Polévka

