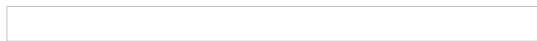


Mixovaná čočková polévka se surimi



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 2

1292 kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **81 g** bílkovin

Autor: Marek Šťastný

Odkaz: <https://srecepty.cz/mixovana-cockova-polevka-se-surimi>

Příprava

1. čočku den dopředu namočíme ve studené vodě 2. druhý den ji uvaříme do změknutí (cca 10 minut) 3. tyčinky surimi nakrájíme na kostičky nebo najemno nasekáme, necháme si plátky na ozdobení 4. cibuli nakrájíme na kolečka a osmahneme na olivovém oleji dozlatova, necháme odkapat od oleje nakuchyňské utěrce 5. uvařenou čočku a osmahlou cibuli rozmixujeme, přidáme surimi a rozdrcený česnek 6. tuto směs přelijeme do velkého hrnce a na mírném ohni uvedeme za stálého míchání do varu, přidáme smetanu, koření a bujón 7. celou směs vaříme pozvolna 15 minut, mezitím uvaříme křepelčí vejce natvrdo 8. polévku servírujeme ozdobenou plátky tyčinek surimi a rozpůleným křepelčím vejcem

Ingredience

- 250 g červené čočky
- 300 g krabích tyčinek (Surimi)
- 1 cibule
- 1/2 paličky česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 1,5 cm středně silného zázvorového kořene
- 1/2 lžíce cayenského pepře
- 100 ml bujónu
- 50 ml smetany
- sůl
- pepř
- 4 křepelčí vejce

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Polévka