



Čočková polévka s kořenovou zeleninou

Ingredience

červené čočky: **180 g**
brambory: **2 ks**
rajče: **1 ks**
mrkev: **1 ks**
petržel: **1 ks**
cibule: **1 ks**
česnek - stroužky: **2 ks**
bobkový list: **2 ks**
majoránka
sůl
pepř
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Na oleji dozlatova usmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek a minutu smažíme. Poté do hrnce přidáme mrkev a petržel...

Čočková polévka s kořenovou zeleninou - recept

Na oleji dozlatova usmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek a minutu smažíme. Poté do hrnce přidáme mrkev a petržel nakrájené na menší kostičky a restujeme další 3 minuty. Přidáme na kostičky nakrájené brambory a o chvíli později i rajčata. Osolíme, opeříme, přidáme bobkové listy a nakonec červenou čočku. Zalijeme vodou nebo zeleninovým vývarem. Polévku přivedeme k varu a vaříme asi 20 minut, dokud všechna zelenina nezměkne. Nakonec dochutíme majoránkou.

Čočková polévka s kořenovou zeleninou je nejlepší s žitným nebo celozrnným chlebem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí