

# Recepty



## Čočková polévka

Ingredience

čočka: **150 g**  
1 cibule: {}  
zeleninový vývar: **700 ml**  
brambory: **1 ks**  
mrkev: **1 ks**  
petržel: **1 ks**  
celer  
rajčata z konzervy: **100 g**  
česnek - stroužky: **2 ks**  
hladká mouka: **1 PL**  
olivový olej  
jarní cibulka  
sůl  
pepř  
majoránka

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zlatá střední cesta

**Čočku namočíme nejlépe přes noc do studené vody, propereme a v nové vodě předvaříme asi 30 minut. Mezitím cibuli a kořenovou zeleninu nakrájíme nadrobno, brambory nakrájíme na kostičky, česnek prolisujeme. V hrnci necháme rozehtát olej, na kterém osmahneme cibuli,**

**zasypeme moukou a uděláme jíšku....**

## **Čočková polévka - recept**

Čočku namočíme nejlépe přes noc do studené vody, propereme a v nové vodě předvaříme asi 30 minut. Mezitím cibuli a kořenovou zeleninu nakrájíme nadrobno, brambory nakrájíme na kostičky, česnek prolisujeme.

V hrnci necháme rozehtát olej, na kterém osmahneme cibuli, zasypeme moukou a uděláme jíšku. Zalijeme vývarem, přidáme předvařenou čočku, kořenovou zeleninu, brambory a rajčata z plechovky. Ochutíme solí a pepřem a povaříme asi 15 minut. Poté přidáme česnek a vaříme ještě dalších 5 - 10 minut. Na úplný konec vaření přidáme majoránku a nasekanou jarní cibulku.

**Čočková polévka** zasytí i jako hlavní chod.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí