



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