

Zeleninová polévka s červenou čočkou

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli se slaninou, tak aby cibule zesklivatěla a slanina pustila šťávu. Do základu vsypeme nasekaný česnek, nakrájenou kořenovou zeleninu, na malé růžičky rozebraný květák a necháme orestovat, dokud se zelenina trochu neopeče. Zaspeme kari kořením, kurkumou a římským kmínem a promícháme. Poté zalijeme horkou vodou, promícháme, přidáme nakrájené brambory, rozpůlenou růžičkovou kapustu a červenou čočku. Osolíme, opepříme a vložíme bobkový list a část libečku. Přikryjeme a necháme vařit 15-20 minut. Do polévky vlijeme ocet a necháme minutku provařit. Dochutíme zbylým libečkem.

Ingredience

- **Brambory** - 150 g
- **Cibule volná** - 156 g
- **Květák** - 150 g
- **Mrkev** - 200 g
- **Česnek** - 20 g
- **Kapusta biela** - 120 g
- **Petržel** - 100 g
- **Celer** - 140 g
- **Jedlá sůl** - 6 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 30 g
- **Olivový olej** - 24 g
- **Bobkový list 5 g** - 3 g
- **Pitná voda nesycená** - 1500 g
- **Váhalova slanina 1,5 kg** - 100 g
- **Kmín římský 30 g** - 6 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 6 g
- **Libeček 10 g** - 6 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 6 g
- **Kari 25 g** - 6 g
- **Lagris čočka červená půlená 500 g** - 210 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

