Čočková polévka

Počet porcí: 6
Doba přípravy: 25 minut

Postup přípravy

Mrkev, petržel a celer očistíme a nastrouháme nahrubo. Čočku si předem na močíme, pak slijeme a zalijeme vývarem, přidáme tymián, 2 ks bobkového listyú a 3 stroužky česneku. Vaříme zakryté na mírném ohni 15 minut. Z polévky vylovíme česnek a bobkové listy. Česnek rozmačkáme a vrátíme do hrnce. Přidáme mrkev, petržel, celer, konzervu rajčat a protlaku. Vaříme 15 minut pod pokličkou. Mezitím nasekáme hrst petrželky. Osolíme a opepříme, vmícháme balsamico, olivový olej a petrželku. Polévku podáváme horkou, nejlépe s čerstvou křupavou bagetou.

Ingredience

- **Mrkev** - 60 g
- **Česnek** - 3 g
- **Petržel** - 30 g
- **Celer** - 50 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Petrželová nať** - 5 g
- **Olivový olej** - 40 g
- **Ocet Balsamico** - 20 g
- **Bobkový list 5 g** - 2 g
- **Zeleninový bujón** - 13 g
- **Pitná voda nesycená** - 1800 g
- **Čočka velkozrnná 5 kg** - 258 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Tymián 10 g** - 2 g
- **Podravka rajčata pasírováná 500 g** - 390 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 90 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE