

Čočková polévka

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 25 minut

Postup přípravy

Mrkev, petržel a celer očistíme a nastroháme nahrubo. Čočku si předem na močíme, pak slijeme a zalijeme vývarem, přidáme tymián, 2 ks bobkového listy 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 velkozrná** 5 kg - 258 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 4 g
- **Tymián** 10 g - 2 g
- **Podravka rajčata pasírovaná** 500 g - 390 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě** 120 g - 90 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

