

Čočková polévka s pohankou

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku a pohanku si namočíme do misky s horkou vodou. Na oleji si osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, jakmile zesklovatí, přidáme nadrobno nakrájenou mrkev, celer a petržel. Restujeme asi 2 minuty pomalu, zalijeme asi 0,7 dcl vody nebo vývaru. Přidáme bylinky a sůl a vaříme. Po 10 minutách slijeme přes cedník namočenou čočku a pohanku a propláchneme. Přidáme do polévky, přes lis protlačíme česnek a vaříme asi 15 minut, dokud polévka nezhoustne a pohanka se neprovaří.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 2 g
- **Petržel** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Celer řapíkatý** - 100 g
- **Zeleninový bujón** - 9 g
- **Pitná voda nesycená** - 700 g
- **Lagris pohanka loupaná 500 g** - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Lagris čočka červená půlená 500 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

