

Čočková polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Cibuli nakrájíme a uvaříme ji společně s čočkou doměkka, vývar slijeme. Čočku s cibulí prolisujeme. Na oleji osmažíme druhou polovinu cibule s česnekem dorůžova, přidáme zázvor, drobně nakrájené chilli papričky, zalijeme vývarem z čočky a povaříme. Přidáme prolisovanou směs a jogurt, dobře rozšleháme a ještě krátce povaříme. Na závěr dle chuti dosolíme.

Ingredience

- Cibule volná - 100 g
- Česnek - 8 g
- Jedlá sůl - 4 g
- Paprika červená chilli - 4 g
- Bílý jogurt z Valašska 3% **150 g** - 292 g
- Čočka velkozrná 5 kg - 132 g
- Zázvor mletý **20 g** - 4 g
- Olej slunečnicový - 48 g

