



Indická polévka z červené čočky

veganský,
vegetariánský,
bezlepkový

Středně obtížné

40 minut

Pro 4 osoby

★★★★★

Ingredience

150 g červené čočky
100 g červené cibule
100 g řapíkatého celeru
50 g mrkve
1 brambora
50 g rajčatového protlaku
1 000 ml zeleninového vývaru
nebo vody
4 lžíce olivového oleje
1 lžíce kari
50 g zázvoru
2 stroužky česneku
1 kostka zeleninového bujonu
1 hrst čerstvého koriandru

Jak na to?

1. Nakrájejte cibuli na kostičky a nechte ji na oleji zesklivatět. Přidejte nasekaný česnek, nadrobno nastrouhaný zázvor a kari koření, krátce orestujte.
2. Přidejte protlak, krátce zasmažte, zalijte vodou nebo vývarem, osolte a ochuťte bujónem.
3. Nakrájejte řapíkatý celer, mrkev a bramboru na kousky, přidejte do hrnce a vařte, dokud není brambora měkká. Nakonec vsypte červenou čočku, krátce povařte, odstavte z plotny a pod pokličkou nechte dojít, dokud čočka nezměkne. Polévku podáváme posypanou nasekaným čerstvým koriandrem.