

Čočková polévka s rajčaty

Kategorie: Zeleninové polévky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

450 g rajčat – oloupané a očištěné od semínek

3 hrnku půlené červené čočky

1,25 l zeleninového vývaru

1 lžíce rostlinného oleje

1 cibule

1 stroužek česneku

půl lžičky mletého kmínu

půl lžičky mletého koriandru

sůl

pepř

Postup

Ve středně velkém hrnci zahřejeme olej. Přidáme na drobno nakrájenou cibulku a za stálého míchání ji na mírném ohni necháme zpěnit a opékáme ji 5 minut. Dále vmícháme stroužek prolisovaného česneku, nakrájená rajčata, kmín, mletý koriandr a čočku. To vše a za stálého míchání opékáme čtyři minuty. Poté směs přelijeme zeleninovým vývarem. Polévku přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni 30 až 40 minut - do doby, než čočka změkne. Polévku dochutíme solí a pepřem.

Hrnc s polévkou odstavíme, necháme ji mírně vychladnout a na závěr ji do hladka rozmixujeme. Než polévku začneme podávat, doporučujeme ji ještě přihřát.

Jedna porce obsahuje: 157 kcal

Poznámka

Flt