polévka z červené čočky

Polévka (vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské veganské bez laktózy

název	množství (na 36.0 porcí)	
Červená čočka	2 kilogramy	
Rajčata	1.2 kilogramy	
Cibule	1 kilogramy	
Chléb [bochník]	4 kusy	
Citróny	3 kusy	
Česnek [palice]	2 kusy	
Zázvor	1 kusy	docela velký kus
Olej slunečnicový		
Koření - římský kmín		6 polévkových lžic / 36 porcí
Koření - pepř černý		
Koření - kurkuma		2 čajové lžičky / 36 porcí
Sůl		

návod k přípravě

Cibulku nadrobno, lehce osmažit na oleji

Přidat nastrouhaný zázvor, rozmačkaný česnek, římský kmín, kurkumu, oloupaný a na plátky nakrájený citron, ještě asi 2 minuty nechat opékat.

Mezitím opláchnout čočku (dokud je voda bílá, oplachovat dál), nasypat pak do hrnce, přidat rajčata a asi litr vody (tak, aby bylo vše ponořeno); necháme vařit, než čočka změkne, kontrolujeme a přiléváme vodu, je-li jí málo.

Na konci dochutíme pepřem a solí. Podáváme s chlebem.

úkoly

recept nemá úkoly