

# polévka z červené čočky

Polévka

(vytvořil\*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez laktózy

| <b>název</b>         | <b>množství (na 36.0 porcí)</b> |                               |
|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Červená čočka        | 2 kilogramy                     |                               |
| Rajčata              | 1.2 kilogramy                   |                               |
| Cibule               | 1 kilogramy                     |                               |
| Chléb [bochník]      | 4 kusy                          |                               |
| Citrony              | 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 nastrohaný 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