



Čočková polévka

Polévka

(vytvořil*a Buky)

název	množství (na 1.0 porcí)
Čočka	33 gramy
Mrkev [kus]	0.3 kusy
Petržel	0.2 kusy
Cibule	0.2 kusy
Koření - majoránka, sušená	0.1 gramy
Chléb [bochník]	0.1 kusy
Česnek [palice]	0.1 kusy
Celer	0 kusy

návod k přípravě

Postup:

Namočíme čočku přes noc. Nakrájíme zeleninu a cibuli. Osmažíme cibuli a pak přidáme zbytek zeleniny který orestujeme (cca 20 min.) Pak přisypeme čočku a zalijeme vodou. Vaříme dokud nebude čočka a zelenina měkká. Přidáme promáčkнутý česnek, majoránku, sůl, pepř a další koření které nám bude chutnat.

Suroviny navíc:

starší chleba - 2ks, který se nakrájí na kostičky a osmaží se na oleji

úkoly

název	popis	dnů před vařením
Namočit	Necháme namočit čočku ve vodě přes noc. (Tuto vodu pak vyhodíme.)	1