

M - Čočková polévka

Polévka

(vytvořil*a Martas)

název	množství (na 1.0 porcí)
Červená čočka	83 gramy
Brambory	33 gramy
Mrkev [kus]	0.3 kusy
Cibule	0.2 kusy
Koření - majoránka, sušená	0.1 gramy
Chléb [bochník]	0.1 kusy
Česnek [palice]	0.1 kusy

návod k přípravě

Časová náročnost 2,5 hodiny

Příprava:

Nakrájet zeleninu, cibuli a namočit čočku. Oloupat brambory a nakrájet na kostičky.

Postup:

Namočíme čočku cca 1 hodinu předem. Nakrájíme zeleninu a cibuli. Osmažíme cibuli a pak přidáme zbytek zeleniny který orestujeme (cca 10 min.) Pak přisypeme čočku a zalijeme vodou. Po cca 20 minutách přidáme brambory. Vaříme dokud nebude čočka a zelenina měkká dalších cca 20 minut.

Přidáme promáčkнутý česnek, majoránku, sůl, pepř a další koření které nám bude chutnat.

úkoly

recept nemá úkoly

