

Polévka z červené čočky s rajčaty

Polévka

(vytvořil*a Petr Herold)

název	množství (na 1.0 porcí)
Zeleninový vývar	260 mililitry
Sekaná rajčata	50 gramy
Mrkev	50 gramy
Červená čočka	40 gramy
Rajčatový protlak	8 gramy
Česnek [stroužek]	0.5 stroužek
Koření - tymián	6 lžiček
Koření - pepř černý	
Sůl	
Olej olivový	

návod k přípravě

- 1) Namočte předem čočku, aby změkla.
- 2) Na olivovém oleji osmahněte nejemno nasekanou cibulku. Přidejte mrkev nakrájenou na kolečka a opékejte cca 5 minut. Do pánve přidejte utřený česnek a opékejte další 2 minuty. Přimíchejte rajčatový protlak, rajčata a vše zalijte vývarem.
- 3) Polévku přiveďte k varu, přisypte čočku a tymián. Vařte do změknutí čočky. Dochuťte solí a pepřem.

úkoly

recept nemá úkoly