

Polévka z červené čočky s rajčaty

Polévka

(vytvořil*a Petr Herold)

název	množství (na 13.0 porcí)
Zeleninový vývar	3.4 litry
Sekaná rajčata	650 gramy
Mrkev	650 gramy
Červená čočka	520 gramy
Rajčatový protlak	104 gramy
Česnek [stroužek]	6.2 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