



Dhal z červené čočky

Polévka

(vytvořil*a Arnoštka)

- vegetariánské
- veganské
- bez laktózy

název	množství (na 13.0 porcí)
Červená čočka	1.3 kilogramy
Mrkev	1.1 kilogramy
Rajčata	722 gramy
Cibule	260 gramy
sýr gouda	217 gramy
Slunečnicová semínka	130 gramy
protlak	130 gramy
Máslo	43 gramy
Česnek [palice]	0.7 kusy
Chléb [bochník]	0.7 kusy
Zázvor	0.4 kusy
Olej slunečnicový	
Koření - skořice mletá	
Koření - římský kmín	
Koření - kurkuma	
Koření - kmín	
Celer řapíkatý	1 svazek
Sůl	
Shiitake prach	

návod k přípravě

Cibulku nadrobno, lehce osmažit na oleji

Přidat nastrouhaný zázvor, rozmačkaný česnek, koření, ještě asi 2 minuty nechat opékat.

Přidat nahrubo nastrouhanou mrkev, zprudka opéct 1 minutu.

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, přidáme nakrájený celer, než čočka změkne, kontrolujeme a přiléváme vodu, je-li jí málo.

Na konci dochutíme solí a posypeme semínky.

Chleba zapečeme s máslem, strouhaným sýrem a lehce posypaným kořením.

úkoly

recept nemá úkoly