



Polévka z červené čočky a kokosového mléka (Šalvěj)

Polévka (vytvořil*a Józsa (7. oddíl Šalvěj Benešov))

název	množství (na 7.0 porcí)	
Krájená rajčata v plechovce	400 gramy	(1 plechovka)
Kokosové mléko	400 gramy	
Červená čočka	200 gramy	
Špenát čerstvý	100 gramy	
Olej slunečnicový	15 mililitry	
Cibule [kus]	1 kusy	
Česnek [palice]	0.5 kusy	
Zázvor		2 cm
Koriandr čerstvý		
Koření - římský kmín		
Koření - kurkuma		
Koření - koriandr		

návod k přípravě

1.

Ve středním hrnci rozehejte olej a osmažte na něm cibulku. Až bude měkká, přidejte koriandr, římský kmín, kurkumu a chilli, pokud ho používáte. Smažte minutu, až se rozvoní. Pak přidejte všechna česnek, promíchejte a ještě půl minuty restujte.

2.

Koření zalijte sekanými konzervovanými rajčaty, přidejte strouhaný zázvor, červenou čočku a 3 hrnky vody. Dobře promíchejte, přiveďte k varu, výkon stáhněte a pomalu vařte přiklopené za občasného míchání přibližně 30 minut. Pokud by vám polévka připadala moc hustá, ještě podlijte, ale nezapomeňte na to, že budete přidávat ještě kokosové mléko.

3.

Když je luštěnina už měkká, polévku osolte podle chuti, přidejte špenát, také kokosové mléko. Promíchejte a ještě chvilku vařte, než zelenina zavadne. Polévku ochutnejte, případně ještě dochuťte a můžete servírovat.

úkoly

recept nemá úkoly