Dhal z červené čočky

Polévka (vytvořil*a Arnoštka)

vegetariánské veganské bez laktózy

název	množství (na 30 porcí)
Červená čočka	3 kilogramy
Mrkev	2.5 kilogramy
Rajčata	1.7 kilogramy
Cibule	600 gramy
sýr gouda	500 gramy
Slunečnicová semínka	300 gramy
protlak	300 gramy
Máslo	100 gramy
Česnek [palice]	1.7 kusy
Chléb [bochník]	1.5 kusy
Zázvor	0.8 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, storuhaným sýrem a lehce posypaným kořením.

úkoly

recept nemá úkoly