



# Polévka z červené čočky a kokosového mléka (Šalvěj)

Polévka

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

| název                       | množství (na 7 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