

# Červená čočková polévka

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

1122 kalorií , 80 g cukrů , 30 g tuků , 21 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/cervena-cockova-polevka>

## Příprava

Propláchnutou čočku zalijeme 1 l bylinkovým bujónem, přidáme nakrájenou cibuli, papriku a rozetřený česnek. Uvedeme do varu.

Přikryjeme pokličkou a necháme 30 minut vařit na mírném plameni. Mezitím rozežřejeme v pánvičce olej, přidáme kmín, koriandr, mletou papriku a smažíme 1 minutu. Pánvičku sejmeme z ohně. Do směsi přidáme citronovou šťávu a sůl dle chuti. Polévku rozmixujeme, dáme zpět do hrnce, přidáme směs koření a zbývajících 0,4 l vývaru. Vše necháme 10 minut povařit na mírném plameni. Přidáme mléko, smetanu, dochutíme solí a kořením. Podáváme horkou a ozdobenou nasekanou natí petržele.

### Tip k receptu

Na ozdobu můžeme použít místo nasekané natí petržele trochu bílého jogurtu.

## Ingredience

- 2 lžíce rostlinného oleje
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 150 g červené čočky
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 150 ml mléka
- 1,4 l bylinkového bujónu
- nať petržele na ozdobu
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl
- 1 červené papriky
- 1 lžička mleté papriky
- 100 ml sladké smetany

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Polévka