

Čočková polévka se zeleninou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 2h 0min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 2h 45min , Porce: 5

1309 kalorií , **1 g** cukrů , **60 g** tuků , **58 g** bílkovin

Autor: JanaB

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

Příprava

Čočku přebereme, umyjeme, zalijeme studenou vodou a necháme asi 2 hodiny stát. Petržel, celer a mrkev oškrábeme, omyjeme a nastrouháme na hrubé nudličky. Cibuli oloupeme, nakrájíme na jemno a slaninu nakrájíme na malé kostičky. Vodu z čočky slijeme, zalijeme vodou a dáme vařit. Na oleji usmažíme cibuli do sklovita se slaninou a poté ještě krátce na ní orestujeme zeleninu. Jakmile je čočka měkká, tak do ní přidáme zeleninu, jíšku a asi 5 minut povaříme. Polévku dochutíme bujóny, solí, pepřem, oloupaným a nastrouhaným česnekem a petrželkou.

Ingredience

- ✓ 200 g čočky
- ✓ 1 cibule
- ✓ 50 g petržele
- ✓ 50 g celeru
- ✓ 50 g mrkve
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ jíška na zahuštění
- ✓ 2 bujóny
- ✓ sůl dle potřeby
- ✓ mletý černý pepř
- ✓ sušená petrželka
- ✓ 50 - 100 g anglické slaniny
- ✓ 1750 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

