

Čočková polévka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1207 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **62 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

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

Příprava

Čočku před vařením namočíme alespoň na hodinu do hrnce se studenou vodou. Můžeme ji nechat namočenou i přes noc, potom raději použijeme k vaření vodu novou. Namočenou čočku poté přivedeme k varu a osolíme, opepříme a vaříme do měkka. Na pánvi si mezitím necháme rozpustit máslo a přidáme k němu na drobno nakrájenou cibuli, kterou smažíme do zlatova. Do pánve vsypeme mouku, zamícháme, chvíli smažíme (skončíme, až začne mouka hnědnout) a takto vytvořenou jíšku dodáme do hrnce s vařící se čočkou. Přidáme dle chuti ocet, majoránku a jiné koření a necháme ještě chvíli projít varem.

Ingredience

- ✓ 250 g čočky
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ 2 l vody
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ majoránka
- ✓ 1 lžíce octu

Kategorie

Polévka



Tip k receptu

Do této polévky můžeme nakonec vaření přidat nakrájenou kořenovou zeleninu (např. mrkev), pokrájený párek nebo i rozšlehané vejce.

