Čočkovo-rajčatový krém

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: **3**

1186 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **59 g** bílkovin

Autor: Veru

Odkaz: https://srecepty.cz/cockovo-rajcatovy-krem

Příprava

Nakrájíme cibuli najemno a osmažíme do sklovata na oleji. Přidáme nakrájený česnek a lehce osmažíme. Přidáme koření a přelijeme vývarem. Zeleninu nakrájíme na kostičky a přidáme do vývaru společně s čočkou. Necháme vařit 15-20 minut. Pomocí tyčového mixéru rozmixujeme. Dochutíme.

Tip k receptu

Pokud se vám bude zdát krém hustý, přilijte vodu.

Ingredience

- 250 g červené čočky
- 5 ks cherry rajčat nebo 1 velké rajče
- 1 ks střední brambora
- 2 stroužky česneku
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 ks malé cibule
- 1 ks chilli paprička piri piri
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1/2 lžičky mletého chilli
- 1 špetka soli

Kategorie

Česká, Bezlepková, Celoročně, Vegetarián, Polévka