

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

Bezlepková, Celoročně, Vegetarián, Polévka

