

Polévka z červené čočky a dýně



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

722 kalorií , 0 g cukrů , 13 g tuků , 25 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/polevka-z-cervene-cocky-a-dyne>

Příprava

Na másle (oleji) osmahneme cibuli nakrájenou na drobno, prolisovaný česnek a drcený kmín. Přidáme dýni hokkaidó pokrájenou na kostičky a propláchnutou červenou čočku. Zalijeme vývarem, přidáme chilli, pepř, sůl a celerovou nať (vcelku). Vaříme do změknutí (asi 15 minut). Pak vyndáme celerovou nať a pokud je to nutné, zahustíme trochou instantní světlé jíšky.



Tip k receptu

Na talíři zdobíme pokrájenou petrželkou a pažitkou.

Ingredience

- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ 1/4 dýně hokkaidó
- ✓ 100 g červené čočky
- ✓ 1,5 l zeleninového vývaru
- ✓ 1/2 lžičky chilli koření
- ✓ pepř
- ✓ sůl
- ✓ 2 listy celerové natě
- ✓ 1 lžíce instantní světlé jíšky
- ✓ petrželová nať, pažitka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Podzim, Finančně náročnější, Něco extra, Polévka



