

# Polévka z červené čočky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 4

**1010** kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **57 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

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

## Příprava

Mrkev a brambory oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Cibuli nakrájíme na co nejjemněji. Vše orestujeme na oleji, přidáme čočku, zázvor, kari koření a kmín. Zalijeme litrem vody. Přidáme najemno nasekané chilli papričky. Vaříme 10 minut doměkka. Poté dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Podáváme posypané koriandrem.

## Ingredience

- ✓ 250 g červené čočky
- ✓ 2 ks mrkve
- ✓ 2 ks brambor
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 lžice mletého zázvoru
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ 1 lžice kari koření
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1-2 ks chilli papričky
- ✓ 2 lžice citronové šťávy
- ✓ 3 lžice koriandru

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Zelenina, Polévka



