

Thajská čočková polévka



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

1256 kalorií , **0 g** cukrů , **103 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Ajaja

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

Příprava

Cibulku nakrájíme na drobné kousky, česnek, zázvor a mrkev na jemné krátké nudličky. Brambory nakrájíme na drobné kostičky. Citronovou travu překrojíme na 3 kousky. Chili papričku (i se semínky, kdo rád pikantnější chutě) nakrájíme rovněž na drobná kolečka. Na části másla (cca 50 g si necháme na později na jíšku) nejprve orestujeme česnek, zázvor, chili papričku, mrkvičku a cibulku. Po orestování zasypeme kari kořením, promícháme a zalijeme vývarem, přidáme pokrájené brambory, osolíme, vložíme citronovou travu, kterou po uvaření vyndáme. Než se brambory a zelenina povaří, připravíme si klasickým postupem máslovou jíšku, kterou přidáme do polévky. Pak přidáme uvařenou (nebo sterilovanou) čočku. Dochutíme případně cukrem, který také zmírní palčivost.



Tip k receptu

Nemáme-li citronovou šťávu, můžeme ochutit šťávou z citronu. Chceme-li ozvláštnit tuto polévku, můžeme přidat místo části vývaru trochu kokosového mléka. Pokud máte čerstvé lístky kari, můžete je nasekat a přidat.

Ingredience

- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 chilli paprička
- ✓ 3 hrsti čočky (předem uvařené, případně sterilované)
- ✓ 1 čerstvý zázvor o velikosti celého vlašského ořechu
- ✓ 1 kořen mrkve
- ✓ 2-3 brambory
- ✓ 125 g másla
- ✓ 1-2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1-2 jarní cibulky
- ✓ 3 listy citronové trávy
- ✓ 1 lžička třtinového cukru
- ✓ 1,5 l zeleninového vývaru
- ✓ 1-2 lžičky soli
- ✓ 0,5 lžičky kari koření

Kategorie

Obyčejný den, Thajská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Exotika, Štíhlá slečna, Polévka

