Polévka zeleninová s červenou čočkou

Václav Stanislav

Ingredience

- mrkev — 2–3
- cuketa — 0,25
- cibule — 1
- ½ řepíkatého celeru
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- olej olivový — 2 lžíce
- 20 dkg červené čočky
- voda — 1 l
- česnek — 1–2 stroužek
- 1 lžíce francouzského sypkého droždí
- 1 dl kokosového mléka
- sůl

Postup

Na pánvi rozpálíme olej, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, řapíkatý celer pokrájený na kostičky a chvíli smažíme. Přidáme mrkev pokrájenou na kolečka, kousky cuket a papriky. Vsypeme čočku a zhruba po minutě míchání přidáme droždí. Po chvíli zalijeme vodou a osolíme, přidáme utřený česnek. Vaříme bez pokličky asi 15 minut. Nakonec vlijeme kokosové mléko. Při skladování nezakrýváme pokličkou, ale pečícím papírem.

Zdroj: cilka.eu