

# Zeleninová polévka z červené čočky

5–6 porcí / vegan, bez lepku

recept  
od sestřičky  
Kristýnky

## ingredience

- ~ 150 g červené loupané čočky
- ~ 2 cibule
- ~ 2 stroužky česneku
- ~ 3 lžíce olivového bio oleje
- ~ 1–2 mrkve (cca 100 g)
- ~ 4 oloupaná rajčata nebo 1 plechovku loupáných rajčat i se šťávou (bio v dm drogerii a Intersparu)
- ~ 1,5 l horké vody nebo zeleninového vývaru
- ~ kousek čerstvého rozmarýnu (nemáte-li, tak 2 lžičky čerstvého nebo sušeného oregana)
- ~ kousek řasy wakame (cca 4 cm) nebo kombu
- ~ 1 zeleninový bujón (např. Biolinie nebo Würz), biobujóny koupíte i v dm drogerii)
- ~ 1 lžička soli
- ~ 3 stonky řapíkatého celeru
- ~ cca 200–250 g cukety
- ~ v létě na dochucení čerstvá bazalka, sůl a pepř

## postup

1. Červenou čočku properte a nechte okapat na cedníku.
2. Cibuli a česnek nakrájejte na plátky a dejte osmahnout na olivový olej. Přidejte na šikmé větší plátky nakrájenou mrkev a společně restujte asi 5–8 minut, pak přidejte čočku a znovu osmahněte tak, aby čočka byla celá obalená v oleji.
3. Přidejte oloupaná rajčata nebo rajčata z plechovky, vodu, řasu a bylinky. Vařte 10–15 minut, čočka by pak měla být už skoro měkká.
4. Potom přidejte bujón, sůl, na jemné plátky nakrájený řapíkatý celer a na plátky nakrájenou cuketu – nevařte ji déle než 5 minut, aby nebyla blátivá.
5. Nakonec dochuťte dle potřeby solí, čerstvě mletým pepřem, olivovým olejem a čerstvou bazalkou. Řasa by se měla skoro rozvařit, pokud tam zbude větší kus řasy, rozkrájejte ji na malinké kousky a vraťte zpět do polévky. V této polévce se rozvařená řasa wakame ztratí. Pokud jste použili kousek kombu, vylovte ji a uschovejte v ledničce do druhého dne, kdy ji můžete znovu použít (více na straně 308).
6. V létě zdobte jedlými kytkami!

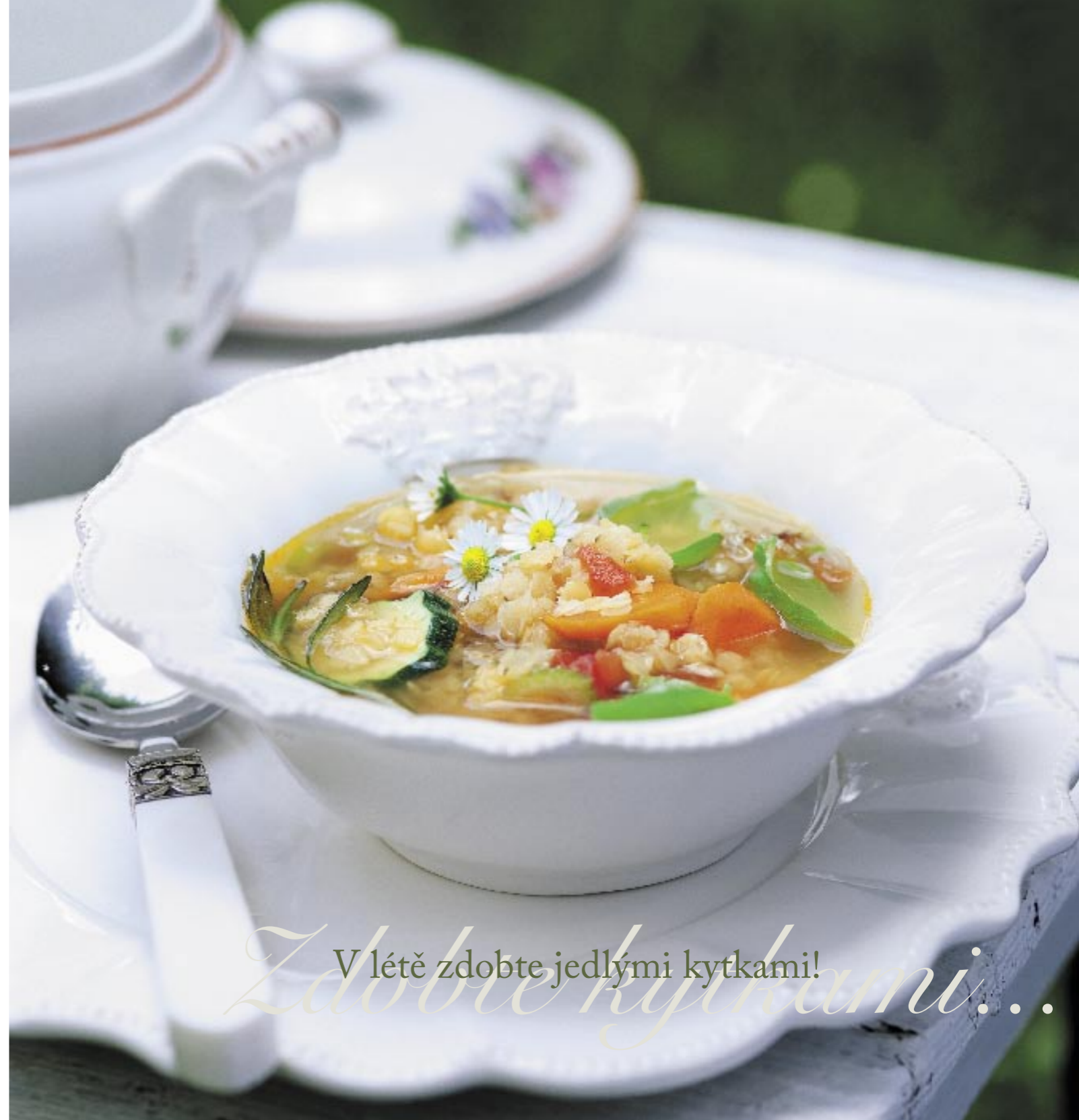


*Tuhle polévku mi poprvé uvařila moje sestřička Kristýnka, která sice víc zpívá než vaří, ale když už vaří, tak je to zaručeně hodně jednoduché, rychlé, ale taky dobré, přesně jako table polévka.*



### MOJE RADA: VAŘTE ZELENINOVÉ VÝVARY!

Nejllepší základ na jakoukoli dobrou a zdravou polévku je silný zeleninový vývar. Kdykoli máte čas, udělejte si ho! Do studené vody bez soli naházejte jakoukoli zeleninu, natě, bylinky, kousek řasy kombu nebo nové koření a bobkový list a vařte nejméně půl hodiny. Minerální látky a chuť přejdou do polévky, která je pak výživnější a lepší! Vyvařenou zeleninu pak vyhoďte nebo dejte pejskovi.



*V létě zdobte jedlými kytkami!*