Čočkovo batátová polévka

Recepty

Polévky

Pro každý den

45 min

4



3.0

1928

Budete potřebovat

mrkve	2
velké batáty	2
cibule	1
stroužky česneku	2
hrsti čočky	3
hrsti mladého špenátu	3
litr vody	1
Vitana zeleninový natur bujón	1

rajčatového protlaku	200 g
červené papriky	¼ ČL
kmínu	¼ ČL
sůl	

Příprava receptu

V hrnci si osmahneme na másle nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a batáty a cca 5 minut smažíme.
Přidáme nakrájený česnek, kmín, papriku a smažíme minutu. Přidáme protlak, vodu, bujón a propláchnutou čočku a přikryté vaříme na vyšším plameni cca 30 minut nebo dokud čočka není měkká.
Na závěr přidáme špenát a cca 2 minuty povaříme. Dosolíme podle chuti.



Kmín celý



Paprika sladká mletá



Jemný bujón zeleninov