

Pikantní mrkvová polévka s čočkou

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Celý kmín 2 lžička
- Vločky ze sušených chilli papriček 1 špetka
- Olivový olej 2 lžíce
- Mrkev, důkladně omyté a nahrubo nastrouhané 600 g
- Loupaná červená čočka 140 g
- Zeleninový vývar 1 l
- Mléko 130 ml
- Sůl - dle chuti 3 špetka
- Pepř - dle chuti 2 špetka
- Bílý jogurt na ozdobení 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Rozpalte velký rendlík a asi minutu na něm nasucho pražte kmín a vločky chilli; koření by mělo začít „poskakovat“ a postupně uvolňovat aroma. Asi polovinu směsi poté lžící nebo vařečkou vyjměte a dejte stranou.
2. Přidejte olej, mrkev, čočku, horký vývar i mléko a přiveďte k varu. Pozvolna vařte asi čtvrt hodiny, dokud čočka nezměkne.

3. Máte rádi hladké polévky? V tom případě povařenou směs jemně rozmixujte ponorným mixérem nebo v kuchyňském robotu. Klidně ji ale můžete nechat v původním stavu.
4. Ochutnejte a podle potřeby osolte a opepřete. Před podáváním ozdobte každou porci lžící jogurtu a částí opraženého koření. Ideální příloha: opečené chlebové placky.
- marocká inspirace Nahradte kmín a vločky chilli několika lžičkami harissy. Ke konci vaření můžete také přidat trochu vařeného kuřecího masa, pokrájeného.