

Čočková polévka s řasou

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Panenský olivový olej 3 lžíce
- Velká cibule, nakrájená najemno 1 ks
- Hnědá čočka 200 g
- Řasa wakame 1 ks
- Majoránka 2 lžička
- Mořská sůl dle chuti 3 špetka
- Česnek dle chuti 2 stroužek
- Zelená nať na ozdobu 1 hrst

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

I když se často uvádí, že to není třeba, je dobré čočku na tři až osm hodin namočit. Když poté slijete vodu a na vaření použijete novou, bude čočka snáze stravitelná a zkrátíte dobu varu.

Na oleji poduste cibuli, přihodte čočku a společně opékejte. Přilijte litr horké vody, přidejte opláchnutou řasu a pod pokličkou zvolna vařte, aby čočka změkla. Trvá to asi dvacet minut. Pak polévku osolte.

Okapanou řasu a asi polovinu čočky s troškou polévky umixujte na hladký krém. Vraťte do hrnce – a máte polévku zahuštěnou. (Řasa zlepší stravitelnost čočky, na chuti se to však nijak neprojeví.) Podle

potřeby dochutíte majoránkou, česnekem a umeoctem. Můžete ozdobit zelenou natí.