

Indická cizrnová polévka

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Rostlinný olej 1 lžíce
- Cibule, nakrájená nadrobno 100 ks
- Čerstvý zázvor, jemně nastrouhaný 1 lžička
- Česnek, nasekaný 1 stroužek
- Garam masala 1 lžička
- Zeleninový vývar 850 ml
- Cizrna, szecená 1 plechovka
- Mrkev, podélně rozčtvrcené a nasekané 2 ks
- Zelené fazole, pokrájené 100 g
- Mořská sůl - dle chuti 4 špetka
- Čerstvě mletý pepř - dle chuti 3 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Indie

Počet porcí: 4

Postup:

1 V hrnci na oleji zpěníte cibuli, česnek a zázvor. Opékejte dvě minuty, přidejte garam masalu, míchejte další minutu. Potom zalijte vývarem a přidejte mrkev. Nechte bublat deset minut a vsypte cizrnu.

2 Tyčovým mixérem trochu podrťte, aby část zeleniny zůstala v celku. Přidejte fazolky a vařte tři minuty. Osolte, opepřete a rozdělte do šroubovacích sklenic. V práci si tuhle sytou polévku ohřejte v

mikrovlnné troubě a přikusujte třeba indický chleba nán.