

Vegetariánská kari polévka s červené čočky

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- cibule 1 ks
- mrkev 1 ks
- česnek 3 stroužek
- pórek 1 ks
- římský kmín 2 lžička
- kari 2 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cibuli nakrájíme na kostičky, osmažíme na olivovém oleji, krátce na to přidáme na malé proužky nakrájenou mrkev a osmahneme. Poprášíme kořením (římský kmín, pepř, kari, řecké seno apod.), osolíme, přidáme sojovou omáčku a zamícháme. Přidáme na malé kostičky nakrájený česnek, na kolečka nakrájený pórek, osmahneme a zalijeme vodou. Do vody přisypeme cous cous (netřeba dlouho vařit) nebo obilniny typu bulgur (je třeba povařit déle), poté červenou čočku a vaříme do doby, kdy čočka zežloutne, změkne a z části se rozpadne (zahustí polévku). Podle potřeby dosolíme (můžeme přidat i citronovou šťávu) a podáváme ozdobené perželkou.