

Zimní čočková polévka

Čočka patří k velmi zdravým jídlům, a přesto se na našich talířích neobjevuje dostatečně často. Zkuste ji v kombinaci s rajčaty a máte výbornou polévku, která nahradí i hlavní jídlo.

Suroviny

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 mrkev
- 1 petržel
- Kousek celeru
- 2 cibule
- 3 lístky šalvěje
- Snítka tymiánu
- Bobkový list
- 2 stroužky česneku
- 1 dcl bílého vína (nemusí být)
- 2 plechovky krájených rajčat
- ½ l vody nebo zeleninového vývaru
- 500 g uvařené čočky
(asi 200 g v syrovém stavu)
- Sůl a čerstvě mletý pepř
- 2 lžíce třtinového cukru
- Hrst hladkolisté petrželky
- Bílé pečivo a zakysaná smetana
k podávání

1



Kořenovou zeleninu a cibuli nakrájejte na malé kostičky. Nasekejte bylinky, nakrájejte česnek a připravte si vývar.

2



Ve velkém hrnci se silným dnem rozehejte olivový olej a zvolna na něm opékejte nakrájenou zeleninu. Po chvíli přidejte do hrnce také čerstvé bylinky, bobkový list a na plátky nakrájený česnek. Zeleninu osolte, přidejte mletý pepř a třtinový cukr.

3



Zvyšte plamen a zeleninový základ zastříkněte vínem. Počkejte, až se víno odpaří a přidejte rajčata a vývar. Tepelně upravená rajčata jsou zdravější než syrová, nešetřete jimi!

4



Do polévky vložte uvařenou čočku a ještě deset minut prohřívejte, aby se všechny chutě spojily.

5



Polévku nakonec dochuťte solí a pepřem a podávejte ji s kopečkem zakysané smetany a bílým pečivem. Případně můžete vmíchat prolisovaný česnek nebo jemně nakrájené chilli papričky.