

Marocká čočková polévka

Ingredience

- 0.5 ks mrkev
- 0.5 ks petržel
- 1.5 kostky Maggi Zeleninový bujón
- 1 lžíce máslo
- 1 cm čerstvý zázvor
- 1 lžička římský kmín
- 1 lžička mletá skořice
- 1 lžička mletý kardamon
- 1 plechovka sekaná rajčata
- 0.5 hrnek červená čočka
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 1 špetka čerstvý koriandr

Postup

1. Nejprve mrkev, petržel a čerstvý zázvor nastrouhejte.
2. V hrnci na másle orestujte mrkev a petržel dokud mrkev nezačne pouštět barvu.
3. Nyní přidejte nastrouhaný zázvor, římský kmín, mletou skořici, kardamom a vše zalijte vývarem.
4. Do hrnce nalijte konzervu sekaných rajčat. Nakonec do polévky přidejte červenou čočku a vařte ji, dokud nezměkne.
5. Polévku dosolte a opepřete a můžete ji podávat s čerstvými lístky koriandru.

Energie	213.99 kcal
Protein	10.74 G
Sacharidy	33.48 G
Tuky	5.71 G

35 Méně

3 Portion