



Čočková polévka s kari

Ingredience

- 2 hrnky čočka
- 2 lžíce sádlo
- 3 lžíce hladká mouka
- 1 ks cibule
- 1 kostka MAGGI Slepíčí bujón
- 700 ml voda
- 50 g mrkev
- 50 g řapíkatý celer
- 2 ks Brambory
- 1 lžíce MAGGI sójová omáčka
- 2 g kari
- 50 g petržel, čerstvá
- 2 ks klobása
- 1 špetka černý pepř
- 1 špetka sůl

Postup

1. V samostatném hrnci uvařte čočku podle návodu na přípravu. Cibuli nakrájejte nadrobno a v jiném hrnci ji na rozpáleném sádle nechte za občasného míchání zesklivatět.
2. Osmahnutou cibulku zaprašte moukou, chvíli míchejte a poté ji zalijte vodou. Řapíkatý celer, mrkev a brambory nakrájejte na menší kousky a přidejte do hrnce. Stejně tak uvařenou, okapanou čočku.
3. Do polévky přidejte Maggi Slepíčí bujón a nechte vařit dokud zelenina nezměkne. Nakrájejte si klobásu a přidejte ji do polévky cca 5 minut před dokončením.
4. Podle chuti přidejte sůl, pepř, kari a sójovou omáčku. Servírujte na talíř nebo do misek a ozdobte sekanou petrželkou.

30 Méně

6 porcí

Sacharidy	57.66 G
Energie	460.26 kcal
Tuky	16.98 G
Protein	22.27 G