



Hustá farmářská čočkovice

veganský,
vegetariánský,
bezlepkový

Snadné

50 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

150 g zelené čočky
150 g mrkve
100 g řapíkatého celeru
1 hrst růžiček kvěťáku
1 cibule
1 lžice zeleninového bujonu
1 stroužek česneku
1 lžička majoránky
1 lžička tymiánu
1 lžička mletého kmínu
4 lžice olivového oleje
2 lžice kukuřičné mouky
1 lžička soli

Jak na to?

1. Na oleji osmahněte na kostičky nakrájenou cibuli, přidejte na kostky nakrájenou mrkev, celer, bylinky a rozetřený česnek, krátce osmahněte.
2. Zalijte vodou, ochuťte Würzlem a krátce povařte.
3. Přidejte růžičky kvěťáku, opět povařte a nakonec vsypte uvařenou čočku i s vodou, ve které se čočka vařila.
4. Dle potřeby dochuťte a zahustěte kukuřičnou moukou rozmíchanou ve vodě. Krátce povařte.
5. Tip: polévku můžete ochutit jablečným octem, přidat rostlinnou uzeninu.

Čočku připravte podle návodu.