



Krémová polévka z červené čočky - videorecept

veganský	Snadné	25 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

125 g červené čočky
 250 ml mandlového nápoje
 2 olivového oleje
 8 ředkviček
 1 cibule
 3 stroužky česneku
 200 g mrkve
 lžíce limetkové šťávy
 1 kostka bujonu
 lžička himálajské soli

Jak na to?

1. Ředkvičky nakrájejte na tenké plátky a vložte do misky s limetkovou šťávou, osolte špetkou soli.
2. Na olivovém oleji 1 minutu opékejte nakrájenou cibuli, přidejte pokrájený česnek a mrkev, krátce orestujte. Vmíchejte propláchnutou čočku, zalijte 1 litrem vody. Přidejte bujon, osolte a vařte 15 minut.
3. Polévku rozmixujte do hladkého krému, prohřejte s mandlovým nápojem. Můžete dosolit.
4. Podávejte s plátky ředkviček a okyselte limetkovou šťávou.