



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 3. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Pikantní polévka z červené čočky

URL článku: magazin/recepty/Pikantni-polevka-z-cervene-cocky__s10007x19602.html

Vydatná zahřívací polévka, ideální nejen pro zimní měsíce. Díky nenáročné přípravě a snadné stravitelnosti je vhodná i pro luštěninové začátečníky.



Červená čočka je velmi oblíbená pro svou dobrou stravitelnost a krátkou dobu vaření. V našich zeměpisných šířkách je nejobvyklejší hnědá a zelená čočka. Kromě nich ale existuje mnoho dalších možností, a právě červená čočka je jedna z nich. **Obsahuje vlákninu, kvalitní bílkoviny a řadu minerálních**

látek a vitamínů, stejně jako ostatní luštěniny. Často bývá také první luštěninou, kterou do jídelníčku zařazujeme dětem – pokud z polévky vynecháme chilli papričku, bude vhodným pokrmem i pro naše nejmenší.

Suroviny

červená čočka	190 g
rajčata	370 g
mrkev	120 g
cibule	110 g
zeleninový vývar	750 ml
červená chilli paprička (bez semínek)	20 g
olivový olej	30 ml
rajčatový protlak	30 g
česnek	10 g
kořen petržele	50 g
kokosové mléko	50 ml
citrónová šťáva	10 g
kurkuma	2 g
sůl	10 g
pepř	2 g

Postup

1. Ve větším hrnci rozežřejeme olivový olej, přidáme cibuli, mrkev a petržel nakrájené na kostičky, chilli papričku nakrájenou na proužky a několik minut opékáme za stálého míchání, dokud se zelenina nerozvoní.
2. Zeleninu osolíme 1 lžičkou soli. Poté zarestujeme kurkumu, tomatový protlak a prolisované stroužky česneku - jen velmi krátce, aby se nic nepřipálilo.
3. Zalijeme zeleninovým vývarem, přidáme druhou lžičku soli a přivedeme k varu.
4. Červenou čočku propláchneme v sítku a přidáme do hrnce společně s rajčaty nakrájenými na kostičky.
5. Vaříme na středním plameni 15-20 minut, do změknutí zeleniny i čočky.
6. Polévku zjemníme kokosovým mlékem a dochutíme špetkou čerstvě mletého pepře a citronovou šťávou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím				
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	729	83	1458	100 kcal/100 g
bílkoviny	g	30	3,4	60	-
sacharidy	g	75	8,5	150	-
z toho cukry	g	16,15	1,8	32,3	-
tuky	g	21,6	2,5	43	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA) g		7,6	0,9	15,2	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA) g		0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina g		11	1,3	21,9	
sůl g		5,3	0,6	10,6	≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr g		0	0	0	≤ x g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (polévka).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz