

Kuchaři – receptury „luštěniny“

Polévka z červené čočky – 4 porce

Suroviny:

- 500 ml vody
- 100 g červené čočky
- olej slunečnicový
- olej olivový
- 1 cibule
- 1 větší mrkve
- 2 stroužky česneku
- sůl
- petrželová nať na ozdobu
- 2 plátky kváskového chleba

Pracovní postup: Na slunečnicovém oleji osmažíme nahrubo nakrájenou cibulku, následně přidáme na kousky nakrájenou mrkev, oba stroužky česneku, červenou čočku a zalijeme vodou. Všechny suroviny uvaříme do měkka a rozmixujeme do hladka. Dosolíme dle chuti. Polévku ozdobíme v troubě nasucho opraženými chlebovými kostičkami a pokapeme olivovým olejem. Posypeme nasekanou petrželovou natí.

Polévka hrášková – 4 porce

Suroviny:

- 25 g másla
- 1 velká cibule
- 250 g zeleného mraženého hrášku
- sůl
- bílý pepř na špičku nože
- 30 ml smetany 12%
-

Pracovní postup: V hrnci rozehtřejeme máslo a na něm osmažíme nahrubo nakrájenou cibulku. Přidáme hrášek a dvě minuty zvolna promícháváme. Zalijeme vodou a přivedeme k varu. Vaříme 30 minut na mírném ohni. Rozmíxujeme do hladka, zjemníme smetanou, osolíme a jemně opepříme bílým pepřem, promícháme. Dalších 10 minut provaříme.

Poznámka: Podávat můžeme se lžičkou zakysané smetany či nasucho opraženými kostičkami veku.

Pomazánka z červené čočky – 4 porce

Suroviny:

- 100 g červené čočky
- olivový olej
- voda cca 250 ml
- 2 stroužky česneku
- polovina malé cibule nakrájené na kostičky
- malá mrkev nastrouhaná najemno
- citrónová šťáva na dochucení
- sladké kari koření Sonnentor

Pracovní postup: Červenou čočku opláchneme na cedníku a necháme okapat. Cibuli orestujeme na oleji, přidáme najemno nastrouhanou mrkev a za občasného míchání chvíli restujeme. Přidáme utřený česnek, lehce osolíme,

okořeníme sladkým kari a zasypeme okapanou červenou čočkou. Směs zalijeme vroucí vodou tak, aby byla voda 1 cm nad čočku, a přiklopíme pokličkou. Na mírném stupni vaříme tak dlouho, dokud se nevyvaří voda a pokrm nezíská podobu husté kaše. Na závěr osolíme, dobře promícháme, necháme vychladnout. Při chladnutí pomazánka ještě ztuhne. Před podáváním chuť zjemníme citrónovou šťávou a olivovým olejem.