



Čočková polévka s uzeným masem

Ingredience

čočka: **200 g**
cibule: **1 ks**
mrkev: **1 ks**
petržel: **1 ks**
uzené maso: **200 g**
česnek - stroužek: **1 ks**
jarní cibulka: **1 ks**
olej
pepř
ocet

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Čočku předem namočíme (2 - 3 hodiny). Uzené maso dáme do hrnce, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Cibuli, mrkev a petržel oloupeme a nakrájíme nadrobno. Cibuli necháme zesklivatět na oleji, přidáme mrkev, petržel a krátce podusíme. Čočku scedíme, přidáme k zelenině a zalijeme vývarem z uzeného masa....

Čočková polévka s uzeným masem - recept

Čočku předem namočíme (2 - 3 hodiny). **Uzené maso** dáme do hrnce, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Cibuli, mrkev a petržel oloupeme a nakrájíme nadrobno. Cibuli necháme zesklivatět na oleji, přidáme mrkev, petržel a krátce podusíme. Čočku scedíme, přidáme k zelenině a zalijeme **vývarem z uzeného masa**. Vše povaříme, dokud čočka nezměkne, podle potřeby doléváme vývar.

Čočkovou polévku **nezahušťujeme jíškou**. Pokud ji chceme mít hustější, část čočky vyjmeme, rozmixujeme tyčovým mixérem a vrátíme do polévky. Hotovou polévku dochutíme podle potřeby pepřem, prolisovaným česnekem a můžeme přidat i malé množství octa. Sůl obvykle není potřeba, protože uzené maso a vývar z něj jsou slané dostatečně. Na závěr nakrájíme uvařené uzené maso na malé kousky, **orestujeme ho nasucho** na pánvi a přidáme do čočkové polévky společně s jarní cibulkou nakrájenou nadrobno.

Čočková polévka s uzeným masem je dostatečně sytá samotná, při velkém hladu ji doplníme čerstvým pečivem nebo krutony.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí