



Polévka z červené čočky pro děti

Ingredience

červená čočka: **120 g**
mrkev: **1 ks**
zeleninový vývar: **500 ml**
máslo: **1 PL**
špetka soli
špetka majoránky

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Mrkev oloupeme a nastrouháme. V hrnci rozpustíme máslo a mrkev na něm osmahneme. K mrkvi přidáme červenou čočku, vše zalijeme ohřátým vývarem a vaříme 15 - 20 minut doměkka. Polévku podle potřeby osolíme (pro malé děti sůl vynecháme) a můžeme přidat i trochu majoránky. Polévku rozmixujeme a ještě...

Polévka z červené čočky pro děti - recept

Mrkev oloupeme a nastrouháme. V hrnci rozpustíme máslo a mrkev na něm osmahneme. K mrkvi přidáme červenou čočku, vše zalijeme ohřátým vývarem a vaříme **15 - 20 minut doměkka**. Polévku podle potřeby osolíme (pro malé děti sůl vynecháme) a můžeme přidat i trochu majoránky. Polévku rozmixujeme a ještě krátce povaříme.

Polévka z červené čočky pro děti se může přizpůsobit i chutím dospělých. Doplnit ji můžeme na talíři prolisovaným česnekem, trochou chilli a opečenou bagetkou. Pro větší děti můžeme do polévky přidat nočky, které přichystáme z vejce (nebo jen žloutků) a trochy polohrubé mouky a krupičky - nočky povaříme v hotové polévce **asi 2 minuty**. Když vyplavou, jsou hotové.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí