

Smetanová polévka z červené čočky

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

200 g	červená čočka
1 ks	cibule
1 ks	větší mrkev
2 stroužky	česnek
2 lžíce	máslo
1 litr	zeleninový vývar
1/2 lžičky	kurkuma
1/2 lžičky	drcený kmín (nejlepší je použít římský kmín)
1 kelímek	zakysaná smetana
2 lžíce	rajčatový protlak
	sůl a citronová šťáva (podle chuti)



Postup přípravy

Červenou čočku propláchneme pod tekoucí vodou. Cibuli s mrkví a česnekem oloupeme a nakrájíme nadrobno. Máslo rozpustíme v kastrolu a nejprve na něm osmahneme cibuli, po chvíli přidáme mrkev a na závěr přihodíme i česnek (ten opravdu jen na chvílku, aby nezhořkl). Do kastrolu vhodíme propláchnutou čočku a zalijeme vývarem. Přihodíme kurkumu s drceným kmínem a vaříme asi 10 minut doměkka. Poté rozmixujeme tyčovým mixérem na hladkou polévku. Vmícháme zakysanou smetanu s rajčatovým protlakem, dochutíme solí s citronovou šťávou a naposledy prohřejeme. Hotovou polévku přelijeme na talíře a ihned podáváme.