

PANDŽÁBSKÁ ČOČKOVÁ POLÉVKA

POLÉVKA. U NÁS ČASTO OPOMÍJENÁ, VE SVĚTĚ VŠAK NEDÍLNÁ SOUČÁST STOLOVÁNÍ. KOLIK NÁRODŮ, TOLIK ROZLIČNÝCH CHUTÍ A KOUZELNÝCH VŮNÍ.

PRO 4 OSOBY POTŘEBUJETE:

150g	červené čočky
100g	cibule
150g	mrkve
100g	řapíkatého celeru
1l	silného kuřecího vývaru
30g	čerstvého zázvoru
100ml	kokosového mléka
2	lžíce slunečnicového oleje
1	lžíci indického kari koření
3	stroužky česneku
1	čerstvou chilli papričku
½	citrónu
1	stonek čerstvého koriandru
	sůl

intercatering



POJĎME NA TO:

V hrnci orestujte na slunečnicovém oleji mrkev, pokrájenou na ½ cm silná kolečka. Po 5 minutách k mrkvi přidejte cibuli a celer, obojí rozkrájené na hrubé kostky. Dále kari koření, nasekaný česnek a chilli papričku, jemně strouhanou žlutou část citrónové kůry. Na středním ohni, za občasného promíchání, restujte dalších 5 minut.

Zeleninovou směs zalijte silným kuřecím vývarem, přidejte červenou čočku, vymačkanou šťávu z nastrouhaného zázvoru, a na co nejmírnějším ohni vařte pod pokličkou 7 - 10 minut.

Do uvařené polévky vmíchejte kokosové mléko s medem a šťávou z ½ citrónu. Polévku osolte a nechte pod pokličkou 20 minut odstát, aby se všechny chuti vzájemně propojily.

Polévku na talířích přizdobte a dochuťte sekanými lístky koriandru. (Pamatujte však, že chuť a vůně koriandru je velmi intenzivní a ne každému je příjemná.)

Dobrou chuť Vám přeje, Jirka Zeman

MŮJ TIP:

K polévce podávejte čerstvé bílé pečivo. Chcete-li být autentičtí, v Tesco obchodech jsou občas k dostání indické chlebové placky Chapati.