Čočková polévka s jogurtem

Počet porcí: 5
Doba přípravy: 45 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Rýži vaříme ve vroucí vodě 5 minut, pak přidáme čočku a společně vaříme dalších 15–17 minut doměkka. Scedíme a odložíme.

V hrnci přivedeme k varu vývar spolu s cibulí nakrájené najemno a drceným česnekem. V míse prošleháme jogurt a vejce, pak přidáme rozmíchanou mouku a trochu horkého vývaru a dobře promícháme. Ztlumíme oheň a za stálého šlehání vmícháme jogurtovou směs. Mícháme 1–2 minuty, polévka se už nesmí vařit! Osolíme podle chuti.

V kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme sušenou mátu a chilli papričku a zahřívejte 2–3 minuty dozlatova. Přidáme strouhanou citronovou kůru a vymačkanou šťávu, dosolíme.

Rýži s čočkou rozdělíme do misek, zalijeme polévkou a pokapeme ochuceným máslem. Posypeme nakrájenou petrželkou a jarní cibulkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Petrželová nať** - 10 g
- **Citróny** - 40 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Máta peprná** - 4 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Rýže dlouhozrnná 400 g** - 100 g
- **Bezlepková mouka Nomix 500 g** - 20 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 80 g
- **Slepičí bujón** - 20 g
- **Pitná voda nesycená** - 1500 g
- **Vejce** - 50 g
- **Lagris čočka červená půlená 500 g** - 60 g
- **ZORBA jogurt smetanový bílý min. 10 % 1 kg** - 400 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE