

# Čočková polévka s pohankou

**Počet porcí:** 3

**Doba přípravy:** 30 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Čočku a pohanku si namočíme do misky s horkou vodou. Na oleji si osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, jakmile zesklovatí, přidáme nadrobno nakrájenou mrkev, celer a petržel. Restujeme asi 2 minuty pomalu, zalijeme asi 0,7 dcl vody a bujón. Přidáme bylinky a sůl a vaříme. Po 10 minutách slijeme přes cedník namočenou čočku a pohanku a propláchneme. Přidáme do polévky, přes lis protlačíme česnek a vaříme asi 15 minut, dokud polévka nezhoustne a pohanka se neprovaří.

## Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 100 g
- **Česnek** - 2 g
- **Petržel** - 100 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 5 g
- **Celer řapíkatý** - 100 g
- **Pitná voda nesycená** - 700 g
- **Lagris pohanka loupaná 500 g** - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 8 g
- **Lagris čočka červená loupaná celá 500 g** - 20 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

**CELIATICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

