

Ostrá indická polévka

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Olej rozpálíme ve větším silnostěnném hrnci, přidáme cibuli a za stálého míchání opékáme asi 8 minut, aby cibule zezlátla a změkla. Přidáme česnek, zázvor, chilli papričky, mletý kmín, koriandr, skořici a kurkumu a opékáme asi 2 minuty. Poté přidáme pokrájená rajčata i fazole, dolijeme vodou do podoby husté polévky. Přivedeme k varu, snížíme plamen a 10 minut vaříme, aby obsah zhoustl. Poté promačkáme šťouchadlem na brambory, aby se polévka ještě více zahustila, podle chuti ji osolíme a podáváme s jogurtem, koriandrem a pita chlebem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 4 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kmín celý** - 4 g
- **Paprika červená chilli** - 3 g
- **Fazole červené 400 g** - 800 g
- **Koriandr celý 20 g** - 4 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 4 g
- **Skořice mletá 40 g** - 4 g
- **Zázvor mletý 20 g** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná 400 g** - 400 g
- **ZORBA jogurt smetanový bílý min. 10 % 1 kg** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

