Čočková polévka s kari a zeleninou

https://www.varimesmarcelou.cz/polevky/cockova-polevka-s-kari-a-zeleninou.html

Čočková polévka sice patří k tradičním pokrmům novoroční tabule, ale já ji vařím po celý rok. Je to takový můj polévkový favorit. Je úžasně chutná a mimořádně sytá. Její příprava i vaření zabere maximálně hodinu. A když k ní upečete třeba rozpeky, máte hotový oběd.

Suroviny

- 150 g hnědé čočky
- 1 větší cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 kávová lžička kmínu
- 4 lžíce olivového oleje
- 50 g slaniny
- 1 menší mrkev
- 1 plátek celeru - tak do jednoho centimetru
- 1 řapík celeru
- 1,5 litru vody
- 1 velké oloupané rajče nakrájené na jemno nebo rozmixované
- 1 čajová lžička rajského protlaku
- 1 bobkový list
- Na špičku nože mletého nového koření
- 1 rovnou kávovou lžičku kari koření
- 1 čajová lžička majoránky
- Sůl a mletý pepř
- Ostrá paprika dle chuti
- 2 čajové lžičky Hrašky na zahušťování

Příprava a postup

Začneme tím, že si všechnu zeleninu a slaninu nakrájíme na kostičky.

Čočku přebereme a propláchneme ve studené vodě.

Do rozpáleného hrnce dáme olivový olej, nakrájenou slaninu, cibuli a kmín. Za občasného promíchání restujeme 5 minut.

Pak přidáme nakrájenou mrkev, oba celery, 1 čajovou lžičku soli a pokračujeme ve smažení.

Když mrkev získá oranžovou barvu, je čas přidat rajče, bobkový list, utřené stroužky česneku se solí, nové koření a kari. Vše důkladně promícháme a krátce zarestujeme.

Kdo má rád pikantní pokrmy, může nyní přidat ostrou papriku dle své chuti.

Přisypeme opranou čočku a přidáme rajský protlak. Promícháme a přilijeme horkou vodu.

Přikryté vaříme na mírném ohni do změknutí čočky. Trvá to přibližně 45 minut.

Polévku zahustíme Hraškou. Tu si důkladně rozmícháme v malém hrnečku s 1 dl studné vody.

Kdo chce, může si udělat klasickou jíšku z másla nebo sádla. Polévku necháme 10 minut provařit na mírném ohni.

Na úplný závěr přidáme majoránku, mletý pepř a případně dosolíme.

Polévku při podávání zdobíme čerstvě nasekanými zelenými bylinkami. A když k ní upečete třeba rozpeky, máte hotový oběd.

Tip: Když jsou rajská jablíčka koncem léta krásně vyzrálá, plná slunce a cenově nejvýhodnější, kupte je. Omytá dejte zamrazit a v průběhu zimy a jara z nich vařte.