**Polévka z červené čočky aneb jak naučit děti jíst luštěniny**

Od

 [**Markéta Hubáčková**](https://mamci.cz/author/marketa-hubackova/)

 -

 6.4.2019

560

[0](https://mamci.cz/polevka-z-cervene-cocky/#respond)



**Děti** mají někdy k luštěninám špatný vztah a nechutnají jim. To ale můžete rychle změnit, když do jejich jídelníčku zařadíte červenou čočku, která má jemnější chuť a rozvaří se tak, že skoro není vidět. **Polévka z červené čočky** díky rajskému protlaku a smetaně chutná i trochu sladce.

***Co budete na polévku potřebovat***

červená čočka

Na cca 6 porcí si připravte:

* olej na smažení cibule,
* 1 cibuli,
* 1 mrkev,
* 1 petržel,
* kousek celeru,
* 1 bramboru,
* 200 g červené čočky,
* 500 l vody nebo vývaru,
* 1 bobkový list,
* 100 ml rajského protlaku,
* 1 kelímek smetany,
* petržel nebo pažitku,
* sůl a pepř.

***Postup***

Nejprve si oloupejte a nakrájejte cibuli nadrobno a zpěňte ji na oleji. Pak přidejte nastrouhanou mrkev, petržel a celer a nadrobno nakrájenou bramboru a opět krátce orestujte. Nakonec přidejte červenou čočku, nechte chvíli restovat a zalijte vodou nebo vývarem. Přidejte bobkový list a vařte asi 15–20 minut. Ke konci vaření přidejte protlak, smetanu, sůl, pepř a nasekanou pažitku nebo petrželku. Pak již nevařte. Podávejte jako polévku nebo samostatné jídlo s pečivem.