



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Legume nudlovka

Kačí • Praha • 2025-01-11

Nejlepší polívky na světě se jedí lžící a vidličkou. Tož tak! Zahodte celaskon, tohle je imunita ve spreji. A špagety v polívce??? JAKO JO! Než začnete zpochybňovat moje duševní zdraví, uvědomte si, že celá Asie jí polívku zásadně s hromadou nudlí... a vědí proč.

Ingredience:

- 10 růžiček kapusty
- 1/3 menšího květáku
- 1/3 menší brokolice
- 1/2 kedlubny
- 1 větší mrkev
- 1/2 větší petržele
- 1/2 menší cukety
- 3 hrsti červené čočky
- 1 plechovka bílých fazolí
- citrón
- koriandr
- 2 lžíce rostlinného másla
- 2 lžíce rostlinné smetany
- 1 lžíce LSD
- 1 lžička kurkumy
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 1/2 lžičky chilli vloček
- sůl
- pepř celý
- nudle / spaghettini

Postup:

1. Mrkev, petržel, kedluben a cuketu naškrábejte škrabkou nebo na mandolíně podélně na tenoučké pruhy.
2. Kapustičky překrojte na čtvrtky, brokolici a květák rozeberte na menší růžičky.
3. Na pánvi rozpustíte lžici másla a opečte rychle mrkev, petržel a kedluben s trochou cukru.
4. Dejte stranou, do pánve přidejte lžici másla, lžičku kurkumy, kmínu, 3 kuličky celého pepře, půl lžičky chilli vloček, kapustičky, brokolici a květák. Promíchejte, opékejte asi minutu, poprašte LSD a pak zalijte vodou nebo vývarem.
5. Na mírném ohni nechte bublat, přidejte červenou čočku a fazole a vařte asi deset minut.
6. Do polévky vraťte mrkev, petržel, kedluben a přidejte cuketu.
7. Vařte už jen minutku dvě a přidejte špenát.
8. Na závěr přidejte dvě lžíce rostlinné smetany a šťávu z poloviny citronu, dobře promíchejte.
9. Polévku servírujte s pořádnou dávkou nudlí a čerstvým koriandrem, navrch můžete přidat pár chilli vloček.





[Newer](#)

[Older](#)

2025-02-03

Zeleninová rajčatová polévka s mušl...

2024-06-02

Brokolicový krém s kokosovým mlék...