

Červená čočková

2 střední cibule oloupané a nakrájené

olej

asi 350 g mrkve oloupané a nakrájené nebo podobné množství mražené (může být i směs s hráškem)

2 stroužky česneku (posekané)

1/2 lžičky koření garam masala

1/2 lžičky sušeného zázvoru

1/2 lžičky sušeného koriandru

1 lžička saturejky

1 plechovka drcených rajčat

4 polévkové lžíce rajského protlaku

1 polévková lžíce chilli omáčky

2 litry zeleninového vývaru (nebo vody s bujonem)

250 g červené čočky

sůl, pepř

Na oleji orestujeme cibulku, přidáme mrkev, zarestujeme. Přilijeme vývar, přidáme rajčata, protlak, koření a přivedeme k varu. Vsypeme čočku a mírným varem vaříme asi půl hodinky. Ochutnáme, dochutíme. Podáváme s oblíbenou zelenou natí.