

# Zeleninová polévka s červenou pšenicí



## Suroviny:

80 g červené pšenice  
2 lžice extra panenského  
olivového oleje  
12 šálků (asi 2,5 l) vody  
nebo vývaru  
1 větší nasekaná cibule  
1 šálek na plátky nakrájených  
žampionů  
1 zelená paprika a 1 červená  
paprika nakrájená na kostičky  
1 větší mrkev nakrájená na  
plátky

1 malá červená řepa nakrájená  
na kostičky  
1 menší celer nakrájený  
na kostičky  
3 stroužky drceného česneku  
¼ lžičky černého pepře  
1 lžička tymiánu  
½ lžičky kmínu  
sůl dle chuti  
1 konzerva sekaných rajčat  
80 g červené čočky  
2 kostky zeleninového bujónu  
čerstvé bylinky na dochucení

## Postup:

Ve větším hrnci osmahneme na olivovém oleji červenou pšenici – získá tím oříškovou příchuť. Přidáme cibuli, houby, papriku, mrkev, celer, řepu a dusíme, dokud cibule nezesklovatí asi 6 minut. Přidáme česnek, tymián, kmín, pepř a necháme několik minut směs provonět kořením. Zalijeme vodou, přidáme rajčata, červenou čočku, zeleninový bujón, vše pořádně promícháme a přivedeme k varu. Snížíme teplotu, přikryjeme a vaříme, dokud čočka a pšenice nezměknou (asi 40 - 50 minut). Podáváme posypané strouhaným parmezánem či čerstvými bylinkami.

