



JERNEJ KITCHEN

LEČINA JUHA

Lečina juha z zelenjavo je slastna, zdrava in sitostna (pa tudi nizkokalorična). Hitro in zdravo kosilo, primerno za vegane, vegetarijance in vsejedce.

ZA	6	OSEB
PRIPRAVA:	15	MINUT
KUHANJE:	55	MINUT
ČAS SKUPAJ:	70	MINUT

LEČINA JUHA

350 g suhe leče (rdeče ali rjave)

2 korenja

1 čebula

2 stebila stebelne zelene

3 žlice olivnega olja

3 stroki česna

1/2 čajne žličke mlete kumine

1 čajna žlička mlete paprike

1/2 čajne žličke mletega koriandra

1/2 čajne žličke dijonske gorčice

1 čajna žlička balzamičnega kisa

2 lovorova lista

200 g sesekljanega paradižnika
(vloženega v konzervi)

1500 ml vode ali jušne osnove

TOOLS AND EQUIPEMENT

rezalna deska

kuhinjski nož

lonc s pokrovko

palični mešalnik

PRIPRAVA LEČE

Lečo damo v cedilo in jo pod tekočo vodo dobro splahnemo.

PREPRAŽIMO ZELENJAVO

Korenje, čebulo, česen in stebelno zeleno olupimo in drobno sesekljamo. Lonc pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo olivno olje in sesekljano zelenjavo. Na šibkem ognju pražimo 10 minut, redno premešamo.

LEČINO JUHO SKUHAMO

Dodamo kumino, mleto papriko in mlet koriander. Premešamo in pražimo tako dolgo, da začimbe lepo zadišijo, približno 2-3 minute. Dodamo dijonsko gorčico, balzamični kis in lečo. Dobro premešamo. Dodamo lovorova lista, sesekljane paradižnike. Zalijemo z jušno osnovo ali vodo ter solimo in popramo. Ogenj povečamo, pokrijemo s pokrovko in kuhamo pri rahlem vretju 40 minut, oziroma tako dolgo da je leča mehka in skuhana. Poljubno lahko zadnjih 20 minut kuhanja k leči dodamo kranjsko klobaso ter jo kuhamo skupaj z lečo.

NASVET

V kolikor želimo bolj redko juho, dodamo zajemalko ali dve več vode.

POSTREŽEMO

Po 40 minutah lonc odstavimo z ognja in pustimo 10 minut, da se leča še rahlo napoji okusov. V kolikor smo dodali klobaso, jo odstranimo iz juhe ter lečino juho s paličnim mešalnikom pulzno, na hitro 2-3 krat premešamo, da se rahlo zgosti. Leča ne bo kremna in je ne smemo čisto spasirati, le toliko, da se