

# Červená čočka s mrkví



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 1

**649** kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **34 g** bílkovin

**Autor:** Veru

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cervena-cocka-s-mrkví>

## Příprava

Uvaříme čočku podle návodu. Mezitím si nastrouháme mrkev na hrubo. Čočku scedíme a přidáme do ní nastrouhanou mrkev a koření a zamícháme. Rozpálíme olej na pánvi a přidáme směs a osmažíme.



### Tip k receptu

Zkoušela jsem přidat i provensálské koření a je to moc dobré. Můžete to jíst buď samotné nebo s vařeným vejcem. :-)



## Ingredience

- ✓ 1 šálek červená čočka
- ✓ 1 ks menší mrkve
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 1 špetka pepř
- ✓ 1 troška chilli
- ✓ 1 lžíce slunečnicový olej

## Kategorie

Bezlepková, Celoročně, Luštěniny, Vegetarián