

Čočka na kari



Obtížnost:     

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1184 kalorií , **45 g** cukrů , **100 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Princeznall

Odkaz: <https://srecepty.cz/cocka-na-kari>

Příprava

Namočenou čočku uvaříme s bobkovým listem doměčka. Doporučuji malozrnou čočku, nerozvaří se, velkozrná se musí pečlivě hlídat, aby se nerozvařila na kaši. Čočku stačí namáčet po dobu přípravy kari omáčky. Cibuli nakrájíme na kostičky, orestujeme na troše oleje nebo másla, poté přidáme na kostičky nakrájený česnek (5 stroužků je minimum, jinak samozřejmě dle chuti). Po orestování obojího přidáme lžici kari, rychle orestujeme a ihned zalijeme protlakem nebo kečupem a trochou vody. Lehce povaříme. Mezitím jsme uvařili čočku, kterou slijeme a ihned smícháme s kari omáčkou. Dochutíme solí, pepřem, octem, cukrem a přidáme 100 ml oleje. Prohřejeme dohromady. Lze přidat i kyselou nakládanou papriku nebo kunovjanku a podobné zeleninové směsi.



Ingredience

- ✓ 3-4 ks cibule
- ✓ 200 g čočky
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 2 balení rajčatového protlaku (nebo kečup)
- ✓ 1 lžice kari koření
- ✓ 6 lžic octa
- ✓ 100 ml oleje
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 špetka pepře
- ✓ 3 lžice cukru

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod