

# Čočka s uzeninou jako minutka



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**1370** kalorií , **0 g** cukrů , **5 g** tuků , **100 g** bílkovin

**Autor:** Roxana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cocka-s-uzeninou-jako-minutka>

## Příprava

Zelenou čočku propereme a necháme namočenou ve vodě - vodu měním, asi 2 dny, až začne klíčit. Nakrájíme nadrobno cibuli, červená je lepší, není to však nutné, pokrájíme měkký salám, či ještě lépe nějaké uzené maso (kupuji cikánský šál, nevím zda ho mají všude), pokud je uzené libové, je dobré přidat trochu anglické slaniny, aby jídlo nebylo suché, či podlít olivovým olejem. Lehce osmažíme a přidáme scezenou čočku, tu stačí jen prohřát, nijak dlouho nevařit! Zničily by se vitamíny z klíčků, většinou je už velmi měkká. Dochutím sojovou omáčkou - obvykle několika druhy, slanou i sladkou dle chuti. Podáváme teplé s čerstvým chlebem a kyselou okurkou.

## Ingredience

- ✓ 40 dkg zelené čočky
- ✓ 25 dkg měkké uzeniny
- ✓ 1 ks červené cibule
- ✓ sojová omáčka dle potřeby a chuti

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Chudý student, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod



### Tip k receptu

Toto jídlo je již po mnoho let v naší rodině velmi oblíbené, je však třeba počítat dopředu, aby čočka stačila naklíčit, je zdravější a nenadýmá. Někdy to nestihnu, stačí ji tedy chvíli namočit a pak povařit, na chuti to nic nemění. Množství je orientační a dají se takto upravovat i fazole a jiné luštěniny, čočka je však nejchutnější. Navíc si cením velice snadné a rychlé přípravy.

