

Čočka z Englouvi



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 6

99 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Hardy

Odkaz: <https://srecepty.cz/cocka-z-englouvi>

Příprava

Tradiční a velmi starý recept na přípravu specifické engloušské čočky z ostrova Lefkada. Čočku propláchněte, zbavte smítek a kamínků. Dejte do hrnce se studenou vodou. Je dobré použít vodu minerální, neperlivou, rozhodně ne vodu z kohoutku. Hladina vody by měla být cca dva prsty nad čočkou. Přidejte česnek a vařte. Až se voda odvaří a "vsákne" do čočky, tak přidejte olivový olej, oregáno, hrubou sůl a za častého, lépe za stálého míchání vařte cca 10-15 minut na mírném ohni, do změknutí. Správně uvařená čočka má až krémovitou konzistenci, ale nesmí se rozvařit. Poté odstavte z ohně, dochuťte octem, solí, pepřem (dle chuti). Je dobré přidat ještě trošku olivového oleje. Poté necháme vychladnout - čočku podáváme vlažnou.

Ingredience

- 500 g engloušská Čočka
- 6 stroužek česnek
- 1/2 hrnek olivový olej
- 4 špetka Mořská sůl
- 1 svazek oregano
- 1/2 l voda

Kategorie

Hlavní chod

Tip k receptu

K takto upravené čočce je ideální podávat kyselé ančovičky, nebo sardele nakládané v soli. Můžete zkusit ale i matjesy či zavináče. Hodí se též olivy.

