

Indická čočka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 1h 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 50min , Porce: 4

1313 kalorií , **0 g** cukrů , **33 g** tuků , **81 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/indicka-cocka>

Příprava

Čočku pozorně přebereme, propereme na cedníku a dáme na hodinu namočit. Poté uvaříme s bobkovými listy a hořčičným semínkem doměkka. Do měkké čočky vmícháme opláchnutou zeleninu a vaříme, až je zelenina měkká. Mezitím na oleji osmahneme kari a vmícháme do hotové čočky. Nakonec osolíme a dochutíme citronem.

Ingredience

- ✓ 300 g čočky
- ✓ 250 g zmrazené zeleniny-jarní směs
- ✓ 1 lžička kari koření
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 lžička hořčičného semínka
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 1 troška citronové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Hlavní chod