

# Kočičí tanec



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**1626** kalorií , **0 g** cukrů , **31 g** tuků , **62 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kocici-tanec>

## Příprava

Kroupy den předem namočíme do vody a druhý den je v téže vodě uvaříme doměkka. Čočku si namočíme do vody a necháme ji asi dvě hodiny namočenou, poté ji povaříme. Po cca 15-ti minutách vaření vodu slijeme, čočku propláchneme a zalijeme vodou, aby byla potopená a dovaříme ji doměkka. Cibuli oloupeme, nadrobno nasekáme, orestujeme na rozpáleném oleji. Když je čočka měkká a kroupy měkké, tak smícháme dohromady, přidáme orestovanou cibulku, osolíme a podáváme.

## Ingredience

- ✓ 200 g čočky
- ✓ 200 g krup
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod