

Směs z červené čočky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1267 kalorií , **12 g** cukrů , **16 g** tuků , **73 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/smes-z-cervene-cocky>

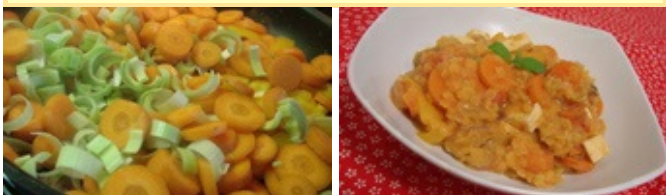
Příprava

Ze všeho nejdřív si omyjeme a nakrájíme všechny ingredience. Rajčata do kříže nakrojíme a přelijeme vařící vodou, poté je sloupneme a nakrájíme nadrobno. Pórek nakrájíme na malé proužky, papriku na kostičky a mrkev na tenké kolečka. Červenou cibulku nadrobno. Ve silnostěnné pánvi si rozehejeme olivový olej a na něm zesklovatíme cibulku. Poté vhodíme papriku s pórkem a mrkví a smažíme dokud se zelenina nerozvoní a nezměkne. Mezitím si opláchneme čočku a tofu si nakrájíme na menší kostičky. Přidáme k zelenině, zalijeme vývarem a přidáme rajčata. Přikryjeme a dusíme přibližně 10-15 minut dokud nám čočka nezměkne. Poté osolíme, opepříme dle naší chuti a můžeme podávat.



Tip k receptu

Vhodná příloha je vejce natvrdo, pečivo, nebo uzenina.



Ingredience

- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1/2 póru
- ✓ 1 žlutá paprika
- ✓ 1 menší červená cibule
- ✓ 4 větší mrkve
- ✓ 300 g červené čočky
- ✓ 1 kostka česnekového tofu
- ✓ 750 ml drůbežího bujonu
- ✓ 400 g rajčat
- ✓ sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod

