

Zahuštěné čočkové pyré s tvarohem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

2248 kalorií , **0 g** cukrů , **57 g** tuků , **126 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/zahustene-cockove-pyre-s-tvarohem>

Příprava

Čočku uvaříme v osolené vodě doměkka. Přecedíme a rozmixujeme. Mezitím si z mléka a krupice uvaříme hustou krupicovou kaši. Opravdu důkladně mícháme, aby se nám v ní neudělaly hrudky, které by celé pyré pokazily. Přecezenou čočku, krupicovou kaši, máslo a tvaroh společně rozmixujeme. Podle chuti dosolíme a podáváme jako přílohu k libovolnému masovému nebo zeleninovému jídlu.



Tip k receptu

Když mám, přidám do pyré nakrájenou zelenou petrželku nebo pažitku. Pro ozvláštnění můžeme nakonec do pyré přidat lžící plnotučně hořčice.

Ingredience

- ✓ 400 g čočky
- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 100 g krupice
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 200 g tučného tvarohu
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod, Příloha