

Červená čočka po bulharsku

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Romana Uhrina

Suroviny

Hotové jídlo má lečovou vůni a velmi příjemnou chuť. Konzistence je podobná hrachové kaši. Můžeme podávat na oběd s karbenátkem, s opečeným tofu nebo jenom s chlebem

1 PL olej slunečnicový

1 velká - cibule

1 velká - paprika zelená

2 ks rajčata

2 čl würl

0,33 čl bazalka

0,33 čl provensálské koření

1,4 dcl) - voda 3,5 š (1 š =

1 š - červená čočka

0,75 š - sójové mléko Provamel

1,5 PL hladká mouka

Postup

1. Cibuli, papriku i rajčata pokrájíme na menší kostičky a dusíme na oleji asi 5 minut.
2. Ochutíme, zalijeme vodou a přidáme červenou čočku. Vaříme asi 12 minut - do rozvaření čočky.
3. V sójovém mléku rozšleháme mouku a vmícháme do čočky. Za občasného míchání na slabém plameni necháme vařit asi 5 minut, potom odstavíme. V případě potřeby dochutíme solí.
4. Podáváme teplé s karbenátkem, s opečeným tofu a s chlebem.