

Čočka se zeleninou

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: lab 6

Suroviny

Ingredience:

1,5 hrnku čočky

3 mrkve

hrst květáku

hrst mraženého hrášku

3 vrchovaté hrsti nakrájeného bílého zelí

1 (NEBO PROSTĚ MÍSTO VÝŠE UVEDENÉ ZELENINY POUŽIJTE PŮL PYTLÍKU MRAŽENÉ ZELENINY, KTEROU MÁTE RÁDI), 2 střední nebo 1 obří cibule

3 lžíce oleje

2 stroužky česneku

sůl

vegetka

červená paprika

Postup

Příprava:

Tak před začátkem vaření namočte na hodinu čočku do litru vody. Když je čočka nabobtnaná, tak do vody přidejte lžičku soli a dejte vařit. Čočku vařte tak dlouho, až je měkká a mírně rozvařená. Voda by se v ní měla vyvařit - nesléváme ji na konci.

Na větší pánev dáme na olej smažit nasekanou cibuli. Když nám začíná zlátnout, tak přidáme: na kolečka nakrájenou mrkev, na kostky nakrájený květák, hrášek a nakrájené zelí na kousky tak 1x2 cm (nebo prostě vysypem ten půlpytlík mražené zeleniny) a ještě chvíli restujeme na pánvi. Potom podlejeme tak půl hrnkem vody a dusíme. Zároveň přidáme vegetku, červenou papriku, rozmačkaný česnek. Dusíme tak dlouho, dokud není zelenina měkká. Potom tuto zeleninovou směs vmícháme do čočky. Pozor, podává se to jako teplé jídlo.