

Čočka a zeleninové mušle

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

225 g čočky

8 dl vody

1,5 dl rostlinného oleje plus navíc na potírání

4 pokrájená rajčata

3 lilky

2 rozetřené stroužky česneku

2 pokrájené cibule

2 lžíce nepříliš ostré kari pasty

2 lžičky semínek kmínu

2 lžíce nasekané máty

1 lžička mleté skořice

1 lžička nadrobno nasekané chilli papričky

bílý (neslazený) jogurt a snítky máty na ozdobení

sůl a pepř

Postup

Čočku opláchněte pod tekoucí studenou vodou. Nechte okapat a nasypte do hrnce s vodou a česnekem.

Přikryjte a vařte na mírném plameni 30 minut. V hrnci s vroucí vodou 5 minut povařte lilky. Nechte okapat,

poté ponořte na 5 minut do studené vody. Znovu nechte okapat, poté lilky podélně překrojte na poloviny,

vydlabejte většinu dužiny tak, aby z 1 cm silné slupky vznikla mušle, a odložte stranou. Lilkové mušle dejte

do vymazaného pekáče, potřete troškou oleje a posypte solí a pepřem. V předehřáté troubě pečte 10 minut při

190 °C. V pánvi zatím nechte rozpálit polovinu zbylého oleje, přidejte cibuli a rajčata a na mírném ohni 5

minut smažte. Nadrobno pokrájejte odloženou dužinu, přidejte s kořením na pánev a na mírném ohni 5 minut

vařte. Podle chuti přisolte. Přimíchejte čočku, většinu zbývajících oleje a mátu. Lžící naplňte mušle směsí.

Pokapejte zbylým olejem a nechte 15 minut péci. Podávejte horké nebo studené, zalité lžící bílého

(neslazeného) jogurtu a ozdobené snítkami máty.