

Nákyp z čočky, brambor a zeleniny

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

200 g velkozrnné čočky
saturejka
400 g uvařených oloupaných brambor
400 g očištěné zeleniny (karotka
brokolice
pórek)
1 středně velká cibule
2 lžíce oleje
50 g polohrubé mouky
100 ml vývaru z bujónové kostky
150 asi
1 lžíce oleje
kmín
rozmarýn
1 lžíce směsi orientálního koření
1-2 vejce
100 g nahrubo nastrouhaného sýra
1 lžíce nadrobno nakrájené petrželky

Postup

Přebranou čočku propláchneme, zalijeme vodou a necháme hodinu nabobtnat. Potom ji se satirejkou uvaříme doměkka, vývar vydusíme a čočku osolíme.

Pekáč namočíme na 20 minut do studené vody. Brambory nakrájíme na plátky. Zeleninu opláchneme, překrojenou karotku vložíme do vroucí osolené vody a 5 minut ji povaříme, přidáme brokolici rozebranou na růžičky a pórek nakrájený na kolečka, 4 minuty povaříme, scedíme a přelijeme studenou vodou. Oloupanou cibuli nakrájíme nadrobno a zpěníme v horkém oleji, zasypeme moukou, krátce osmahneme, rozšleháme s teplým vývarem, postupně přidáváme mléko a povaříme na hustou omáčku. Po ochlazení do ní zašleháme vejce a promícháme se sýrem a petrželkou.

Pekáč vytřeme olejem, poklademe polovinou čočky, bramborami, nakrájenou karotkou, brokolicí a pórkem, osolíme a okořeníme, přidáme zbylou čočku a zalijeme omáčkou. Pečeme 40 minut v troubě vyhřáté na 200 °C. Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

Poznámka

RH