

Červená čočka s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

649 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: Veru

Odkaz: <https://srecepty.cz/cervena-cocka-s-mrkvi>

Příprava

Uvaříme čočku podle návodu. Mezitím si nastrouháme mrkev nahrubo. Čočku scedíme a přidáme do ní nastrouhanou mrkev a koření a zamícháme. Rozpálíme olej na pánvi, přidáme směs a osmažíme.

Tip k receptu

Zkoušela jsem přidat i provensálské koření a je to moc dobré. Můžete to jíst buď samotné nebo s vařeným vejcem.

Ingredience

- 1 šálek červená čočka
- 1 ks menší mrkve
- 1 špetka sůl
- 1 špetka pepř
- 1 troška chilli
- 1 lžíce slunečnicový olej

Kategorie

Česká, Bezlepková, Celoročně, Luštěniny, Vegetarián

