

Těstoviny s čočkou, zeleninou a mořskými řasami



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1606 kalorií , **3 g** cukrů , **96 g** tuků , **44 g** bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-cockou-zeleninou-a-morskymi-rasami>

Příprava

1. Den předem si namočíme čočku. Řasy vložíme do misky, zalijeme 300 ml vroucí vody a přikryjeme, občas můžeme zamíchat. 2. Ve větší pánvi rozežhřejeme olej, přidáme cibuli a mrkev nakrájené na větší kostky a osmahneme dorůžova. Poté přidáme nahrubo nasekaný česnek, feferonku, kari a ještě krátce restujeme. Přisypeme scezenou a propláchnutou čočku, zalijeme výluhem z mořských řas a povaříme, dokud čočka nezačne měknout a voda se téměř nevyvaří. Mezitím si uvaříme těstoviny na skus, které scedíme a necháme pod pokličkou. 3. Nyní k čočce vmícháme nahrubo nasekaný špenát a ještě krátce prohřejeme. Nakonec přidáme nakrájené řasy, těstoviny a sójovou omáčku a dobře promícháme. Posypeme nakrájenou cibulkou, praženým sezamem a ořechy. Hotový pokrm můžeme ještě zakápnout sezamovým olejem.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

Tip k receptu

Z mořských řas lze vytvořit také neobvyklou, ale vynikající pomazánku. V tom případě použijeme nori vločky: smícháme je s rozmačkaným tofu a trochou rostlinné smetany a dochutíme sójovou omáčkou. Hodit se do ní budou i jarní bylinky.

Ingredience

- 80 g zelené čočky
- 15 g řasy wakame
- 6 lžíc oleje (sezamový nebo wok – směs slunečnicového s arašídovým)
- 1 menší cibule
- 1 ks mrkev
- 2 stroužky česneku
- 120 g těstovin fusilli
- 1 větší červená feferonka
- 1 lžička kari koření
- svazek baby špenátu
- 3 lžice sójové omáčky
- 2 jarní cibulky
- sezam
- vlašské ořechy

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Luštěniny, Zelenina, Labužník, Hlavní chod

