

Zahuštěné čočkové pyré s tvarohem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

2248 kalorií , 0 g cukrů , 57 g tuků , 126 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/zahustene-cockove-pyre-s-tvarohem>

Příprava

Čočku uvaříme v osolené vodě doměkka. Přecedíme a rozmixujeme. Mezitím si z mléka a krupice uvaříme hustou krupicovou kaši. Opravdu důkladně mícháme, aby se nám v ní neudělaly hrudky, které by celé pyré pokazily. Přecezenou čočku, krupicovou kaši, máslo a tvaroh společně roxmixujeme. Podle chuti dosolíme a podáváme jako přílohu k libovolnému masovému nebo zeleninovému jídlu.

Tip k receptu

Když mám, přidám do pyré nakrájenou zelenou petrželku nebo pažitku. Pro ozvláštnění můžeme nakonec do pyré přidat lžiči plnotučně hořčice.

Ingredience

- 400 g čočky
- 500 ml mléka
- 100 g krupice
- 2 lžíce másla
- 200 g tučného tvarohu
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod, Příloha