

Čočka s cuketou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1dní 0h 10min , Čas vaření: 20min

Celkový čas: 1dní 0h 30min , Porce: 4

1564 kalorií , **7 g** cukrů , **18 g** tuků , **102 g** bílkovin

Autor: Ellis

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

Příprava

Namočenou čočku slijeme a necháme okapat. Česnek nasekáme najemno a smažíme asi minutu až dvě na olivovém oleji nebo suché pánvi. Přihodíme všechno koření a ještě chvíli smažíme. Přidáme čočku a podlijeme asi 2 lžícemi vody, chvíli takhle čočku restujeme, přidáme nastrouhanou cuketu a zalijeme 400 ml vody.

Vaříme v otevřeném hrnci dokud se nám tekutina nevypaří a čočka nezměkne. Následně dle chuti osolíme a podáváme s vejci.

Ingredience

- 400 g čočky
- 1 lžička kurkumy
- špetka chilli
- lžička drceného kmínu
- 4 stroužky česneku nasekané najemno
- 350 g cukety nastrouhané nahrubo
- sůl dle chuti
- 2-3 lžíce olivového oleje

Kategorie

Česká, Luštěniny, Rychlovka, Děti do 5 let, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

