Čočkové placičky podle kamarádky Katky

Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 50min , Porce: **6**

1406 kalorií , **7 g** cukrů , **20 g** tuků , **90 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: https://srecepty.cz/cockove-placicky-podle-kamaradky-katky

Příprava

Červenou čočku na dvě hodiny ponoříme do studené vody. (Je to spíš kvůli barvě, kterou si podrží, jinak není nutné ji namáčet, je vařená velmi brzo) Do kastrůlku dáme ohřát zeleninový masox rozmělněný ve vodě (popř. vývar ze zeleniny). Až začne vřít, snížíme teplotu, vsypeme kari a přecezenou čočku a vaříme do měkka, což trvá přibližně 5 minut. Slijeme vodu přes husté sítko, ale trochu vývaru si ponecháme. Na jemno nakrájenou cibuli orestujeme v keramické pánvi s rozehřátým olivovým olejem. Po zesklovatění přidáme 4 lžíce vývaru a necháme chvilinku dusit pod poklicí. Následně poklici odstraníme a necháme vodu vyvařit. Bílou část pórku nakrájíme na kolečka přidáme k cibuli. Asi minutu smažíme, pak přidáme 2 lžíce vývaru, chvilku dusíme pod pokličkou a poté necháme tekutinu opět odpařit. Mezitím si na jemném struhadle nastrouháme mrkev a přidáme k směsi pórku a cibule společně s prolisovaným česnekem. Orestujeme společně asi 2 minuty, aby mrkev změkla, ale neztratila svoji křehkost a šťavnatost. Do mísy dáme uvařenou čočku a zeleninu z pánve, přidáme kari koření, přisolíme a přisypeme slunečnicová semínka, vejce a promícháme. Z takto připravené směsi tvoříme placičky,

Ingredience

- 30 dkg červené čočky
- 1 pórek
- 2 cibule
- 20 dkg mrkve
- 3 dkg slunečnicových semínek
- 4 lžičky kari koření
- 1-2 stroužky česneku
- 3 vejce
- 4 lžičky olivového oleje
- 1 kostka zeleninového masoxu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Svačinka

které pokládáme na plech vyložený pečicím papírem placičky. Vložíme do trouby rozehřáté cca na 200° s pečeme asi 15 minut, poté přepneme na horkovzduch seshora. Z plechu sundáváme až po vychladnutí, aby se nelámaly. Podáváme se zeleninovou oblohou či pečivem.

Tip k receptu

Je do dietní a vegetariánské jídlo, vhodné i pro ty, co drží redukční dietu. Je dobré za studena i ohřáté.