Čočka na kyselo s vejcem

Sytá a jednoduchá česká klasika z velkozrnné čočky, kterou zjemní kečup a máslo. Skvělá volba na rychlý oběd nebo večeři.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Oběd #Jednoduché #SytáJídla

Vegetariánské Alergeny: lepek, vejce, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 10 min · Vaření 30 min Střední 4 porce 380 kcal/porce

Na porci: 16 g bílkovin 45 g sacharidů 14 g tuků

Suroviny

Lagris Čočka velkozrnná · 1 kg Potřeba: 300 g		87,90 Kč
Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g Potřeba: 30 g		54,90 Kč Nejnižší cena
Kitchin Kečup jemný · 1 kg Potřeba: 3 lžíce		39,90 Kč Nejnižší cena

Co ještě přidat

Mlynářova mouka pšeničná hladká · 1 kg Potřeba: 1 lžíce		29,90 Kč
Pohodová vejce z volného výběhu · 10 ks Potřeba: 4 ks		99,90 Kč
Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg Potřeba: dle chuti		34,90 Kč
Benkor Pepř černý mletý · 20 g Potřeba: dle chuti		28,90 Kč

GUR. MEN Ocet jablečný 5 % · 1 l
Potřeba: 1 lžíce
69,90 Kč

Postup

1. Čočku propláchněte a vařte v osolené vodě asi 25 minut do měkka.
2. Na pánvi rozehřejte máslo, přidejte lžíci mouky a orestujte dozlatova.
3. Přidejte kečup, trochu vody z čočky a promíchejte v jíšku.
4. Jíšku vmíchejte do uvařené čočky a chvíli povařte, dochuťte solí a pepřem.
5. Podávejte s vejcem naměkko a chlebem nebo pečivem.

Tip: Přidejte lžíci octa pro klasickou nakyslou chuť čočky.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.