

Pomazánka z červené čočky



Typ receptu
Bezlaktózový
Bezlepkový
Vegan



Náročnosť
Snadná



Doba prípravy
35 minút



Množství
4 porce

Ingrediencie:

- 200 g loupané červené čočky Bioharmonie
- 5 lžíc olivového oleje extra panenského Biolinie
- 2 stroužky cesneku
- 1 cibule nakrájaná na kostičky
- 1 nastrohaná mrkev
- šťavu z citrónu podľa chuti
- 1 lžička soli Biosal
- cca 600 ml vody
- kari koření Sonnentor

Postup:

Červenou čočku na cedníku opláchnete pod tekoucou vodou a nechte okapat. Na oleji orestujte cibuľu. Po chvíli prídajte mrkev a za občasného miešania spoločne pár minút restujte. Prídajte utrený cesnak, ľahce osolte, môžete ochutiť kari kořením. K cibulce a mrkvi prídajte okapanou červenou čočku. Smes zalijete vroucou vodou a priklopte.

Na veľmi miernom plameni varíte dvacet minút a občas zamiechate. Všetchna voda by sa mala vyvariť, čočka by mala byť mäkká a získať kašovitú konzistenciu i bez mixovania. Pomazánku dochutíte solí a nechte vychladnúť. Pak do nej ešte zamiechajte citrónovou šťavou a lžičku olivového oleja pro obohacenie celého pokrmu.

Tip: Pomazánku lze namísto kari kořením dochutit např. čerstvou bazalkou, petrželkou, cesnekem a jiným kořením dle fantazie.