



Velkou výhodou červené čočky loupané je, že ji nemusíme před vařením namáčet, pouze ji propláchneme. Navíc je uvařená za chvíli. Červená čočka má velmi významné množství bílkovin – cca 24 % a téměř stejné množství vlákniny. Jsou v ní zastoupeny minerální látky i vitamíny a má ze všech druhů luštěnin nejlepší stravitelnost, nenadýmá a zároveň zasytí na dlouhou dobu. Dokonce se píše, že jídlo z červené čočky zlepší náladu. Co více si přát, než vařit z této výborné luštěniny. :-)



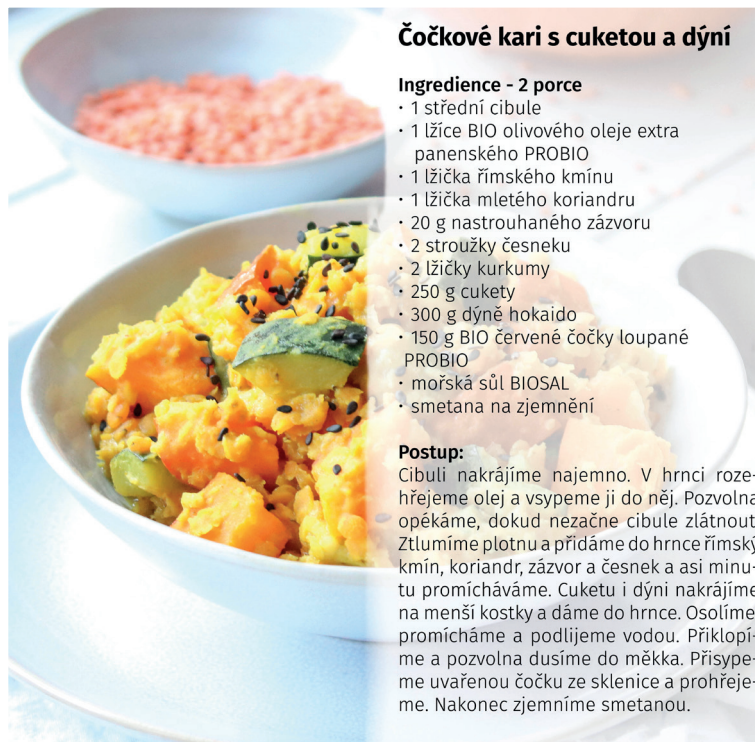
Čočkový dhál

Ingredience - 2 porce

- 1 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 cibule
- 2 lžičky najemno nastrohaného čerstvého zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 2 lžičky kurkumy, mořská sůl BIOSAL
- 1 lžička mleté papriky
- 200 g BIO červené čočky loupané PROBIO
- 1 plechovka BIO sekaných rajčat PROBIO
- 1 lžička garam masaly
- 3 – 4 lžice tučného kokosového mléka
- limetková šťáva, koriandr k podávání, čerstvá chilli paprička

Postup:

Cibuli nakrájíme nadrobno a v hrnci restujeme na oleji dozlatova na mírném až středním plameni. Do hrnce vložíme zázvor, prolisovaný nebo najemno nasekaný česnek, římský kmín, mletý koriandr, kurkumu, mletou papriku a chilli (sušené nebo čerstvé). Mícháme asi minutu. Zalijeme rajčaty a vaříme asi 5 minut. Přidáme uvařenou čočku ze sklenice, garam masalu, kokosové mléko, cca 2 lžice limetkové šťávy a osolíme. Prohřejeme. Naservirujeme na talíře. Posypeme koriandrem a čerstvým chilli.



Čočkové kari s cuketou a dýní

Ingredience - 2 porce

- 1 střední cibule
- 1 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 20 g nastrohaného zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky kurkumy
- 250 g cukety
- 300 g dýně hokaido
- 150 g BIO červené čočky loupané PROBIO
- mořská sůl BIOSAL
- smetana na zjemnění

Postup:

Cibuli nakrájíme najemno. V hrnci rozehrřejeme olej a vsypeme ji do něj. Pozvolna opékáme, dokud nezačne cibule zlátnout. Ztlumíme plotnu a přidáme do hrnce římský kmín, koriandr, zázvor a česnek a asi minutu promícháváme. Cuketu i dýni nakrájíme na menší kostky a dáme do hrnce. Osolíme, promícháme a podlijeme vodou. Přiklopíme a pozvolna dusíme do měkka. Přisypeme uvařenou čočku ze sklenice a prohřejeme. Nakonec zjemníme smetanou.



Čočkový karbanátek

Ingredience - 2 porce

- 100 g BIO loupané červené čočky PROBIO
- mořská sůl BIOSAL
- 20 g BIO lněného semínka PROBIO
- 1 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- **Dressing**
- 150 g veganské tatarky
- 37 g hrubozrnné hořčice
- 0,5 lžičky provensálských bylinek mořská sůl BIOSAL
- **Do burgeru**
- Salátová okurka
- rukola

Postup:

K uvařené červené čočce přidáme rozmixované lněné semínko a přimícháme olej. Z hmoty vytvarujeme 6 karbanátků, silných asi 2 - 2,5 cm. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C (horkovzduch) a pečeme 35 - 40 minut, dokud nejsou karbanátky uprostřed pevné. Promícháme suroviny na dresink. Okurku nakrájíme na slabé plátky. Z karbanátků připravíme burger. Bulky rozřízneme napůl. Pro lepší chuť můžeme na řezu opět nasucho na pánvi. Spodní část bulky potřeme dresinkem, rozprostřeme trochu rukoly, položíme čočkový karbanátek, potřeme dresinkem a rozprostřeme plátky okurky. Přiklopíme horní částí bulky. Karbanátky můžeme také podávat s bramborovou kaší.



Polévka z červené čočky s mrkví

Ingredience - 2 porce

- 2 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev
- 1 lžice BIO rajčatového protlaku
- 1/2 lžičky kmínu, špetka ml. pepře,
- 1/2 lžičky soli BIOSAL, špetka chilli
- 1/2 l zeleninového vývaru, příp. vody
- BIO zeleninový bujón PROBIO
- 125 g BIO červené loupané čočky PROBIO
- 1 lžice citronové šťávy,
- na dochucení olivový olej extra panenský PROBIO, chilli, nat petržele

Postup:

Na oleji restujeme do zlatova na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme na tenká kolečka česnek a mrkev. Poté protlak, koření a sůl. Chvilí ještě restujeme, přilijeme vývar a vaříme cca 5 minut. Přisypeme uvařenou čočku, promícháme a prohřejeme. Poté ručním šlehačem rozmixujeme na konzistenci, kterou máme rádi. Část čočky může zůstat nerozmixovaná pro zajímavější strukturu polévky. Na talíři dozdobíme sekanou petrželkou a olivovým olejem, příp. chilli.