



Čočková pomazánka

Ingredience

čočka: **200 g**
šalotka: **1 ks**
stroužky česneku: **2 ks**
citrónová šťáva: **1 KL**
olivový olej: **3 PL**
petrželka: **2 PL**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Čočku namočíme den předem do studené vody, propláchneme a necháme v cedníku okapat. Šalotku, česnek a petrželku nakrájíme nadrobno. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku, přidáme nadrobno nakrájený česnek, čočku a asi 5 minut za občasného míchání restujeme. Zalijeme vroucí vodou tak, aby...

Čočková pomazánka - recept

Čočku namočíme den předem do studené vody, propláchneme a necháme v cedníku okapat. Šalotku,

česnek a petrželku nakrájíme nadrobno. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku, přidáme nadrobno nakrájený česnek, čočku a **asi 5 minut** za občasného míchání restujeme. Zalijeme vroucí vodou tak, aby čočka byla ponořená a vaříme za občasného míchání doměkka **asi 20 - 25 minut**.

Čočková pomazánka se buď může rozmixovat dohladka nebo jen vidličkou několikrát promíchat, aby měla hrubou konzistenci. Dochutíme solí, pepřem, petrželkou a citrónovou šťávou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí