



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.