



Čočka na kyselo se špenátem a vejcem

Sytá česká klasika s hutnou čočkou, dušeným špenátem a vejcem naměkko. Jednoduché a výživné jídlo na oběd i večeři.

#Oběd #SytáJídla #Snadné

⌚ Příprava 10 min · Vaření 30 min Střední 👤 4 porce ≈ 73,63 Kč/porce 🔥 380 kcal/porce

Na porci: 0 22 g bílkovin ₴ 45 g sacharidů 0 12 g tuků

 **Hlavní suroviny ve slevě**
Ušetříte 41,38 Kč

335,88 Kč **294,50 Kč** **-12 %**

Suroviny

	Lagris Čočka velkozrnná · 1 kg Potřeba: 300 g	69,90 Kč ↓ Nejnižší cena
	Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g Potřeba: 400 g	24,90 Kč ↓ Nejnižší cena
	Milujeme vejce Čerstvá podestýlková vejce M · 18 ks Potřeba: 4 ks	104,90 Kč ↗ Dobrá cena
	Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g Potřeba: 20 g	54,90 Kč ↓ Nejnižší cena
	Kitchin Kečup jemný · 1 kg Potřeba: 1 lžíce	39,90 Kč ↓ Nejnižší cena

Co ještě přidat

	Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg Potřeba: dle chuti	36,90 Kč
	Benkor Pepř černý mletý · 20 g Potřeba: dle chuti	24,90 Kč



Postup

- 1** Čočku propláchněte a vařte v osolené vodě asi 20 minut do měkka.
- 2** Mezitím roztáhněte na pánvi kousek másla a orestujte na něm špenátové listy asi 5 minut.
- 3** Vejce uvařte natvrdo nebo naměkko podle chuti, oloupejte a rozpulte.
- 4** Uvařenou čočku smíchejte se špenátem, dochuťte solí, pepřem a lžičkou kečupu.
- 5** Rozdělte na talíře a na každou porci položte vejce.

Tip: Podávejte s kouskem chleba nebo topinkou z loupáku.



Otevři recept v telefonu

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

