

Čočkové curry

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku si namočíme předem, vyměníme vodu a uvaříme čočku doměkka. Pórek a mrkev nakrájíme na tenké nudličky. Celer na tenké plátky. V pánvi rozehřejeme olej a podusíme na něm zeleninu asi 2 minuty. Přidáme rajčata a dusíme asi dalších 10 minut. Do zeleniny pak vmícháme čočku a kari, přivedeme k varu a osolíme. Nakonec vmícháme koriandr a můžeme podávat.

Ingredience

- **Krájená rajčata 400 g** - 180 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Pórek** - 80 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Olivový olej** - 14 g
- **Celer řapíkatý** - 60 g
- **Koriandr celý 20 g** - 1 g
- **Kari 25 g** - 4 g
- **Čočka velkozrná 500 g** - 80 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

