

Čočkový dhal



4 PORCE



40 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Brokolice	150
Cibule	200
Česnek	10
Čočka červená (v suchém stavu)	250
Hovězí vývar (čistý)	500
Mrkev	250
Olej řepkový	10
Rajčata konzervovaná	400
Zázvor	10
Kokosové mléko light	150
Dochucovadla:	
citronová tráva, chilli, garam masala (pokud nemáte přímo tuto směs koření, tak přidejte pepř, koriandr, římský kmín a skořici), čerstvé bylinky dle chuti	

Postup přípravy

Cibuli si očistíme a nakrájíme nadrobno, orestujeme na troše oleje, po chvíli přidáme i na plátky nakrájený česnek a nadrobno nakrájený zázvor. Přidáme i všechno koření a krátce orestujeme. Přidáme nakrájenou mrkev, sekaná rajčata a zalijeme vývarem (masovým nebo zeleninovým) a kokosovým mlékem, dle chuti osolíme. Přivedeme k varu, po cca 10 minutách vaření přidáme propláchnutou červenou čočku a růžičky brokolice. Vaříme dalších cca 15 minut, dokud není čočka a zelenina měkká. Dle potřeby dochutíme a podáváme posypané čerstvými bylinkami. Můžeme zjemnit trochou bílého jogurtu. Hmotnost hotového pokrmu 1980 g, 100 g = cca 320 kJ.