



Vegetariánská sekaná

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

název	množství (na 1.0 porcí)
zelená čočka	42 gramy
Mrkev	33 gramy
Strouhanka	25 gramy
Cibule	25 gramy
Celer bulvový	25 gramy
Jablka	0.2 kusy
Olej slunečnicový	
Koření - tymián	
Koření - pepř černý	
Koření - nové koření	
Koření - bobkový list	
Česnek [stroužek]	0.5 stroužek
Lněná semínka	0.3 polévkové lžíce
Sůl	
rozmarýn	
Koření - oregano	

návod k přípravě

Čočku propláchneme a dáme do hrnce s pár bobkovými listy a několika kuličkami nového koření, zalijeme vodou na dva prsty nad povrch čočky a dáme vařit doměkka, tedy zhruba 40 minut (čočka by měla být lehce rozvařená). Po uvaření čočku slijeme a necháme lehce vychladnout a nezapomeneme vytáhnout koření.

Lněné semínko zalijeme vodou a necháme nabobtnat.

Cibuli si nakrájíme na kostky. Mrkev, jablko a celer nastrouháme nahrubo. Na pánvi dáme rozpálit olej. Na něj vsypeme cibuli a smažíme dosklovata, pak přidáme mrkev, celer, tymián, rozmarýn a oregáno a smažíme dozlatova.

V míse smícháme rozvařenou čočku, lněná semínka, osmaženou zeleninu s kořením, nastrouhané jablko a strouhanku a vše promícháme do kompaktní hmoty. Ke směsi přidáme prolisovaný česnek a dle chuti dosolíme, dopepříme, případně dokořeníme tymiánem nebo oregánem. Směs dáme do olejem vymazané formy a dobře uhladíme povrch.

Sekanou pečeme na 190 °C 35 minut.

úkoly

recept nemá úkoly