

Čočková pomazánka se sezamem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku propláchneme, pórek nakrájíme, mrkev a zázvor očistíme a nastrouháme najemno. V hrnci rozežřejeme olej nebo chléb a orestujeme na něm všechno koření a sezam, přidáme čočku, rovněž orestujeme a zalijeme vařící vodou asi 1 cm nad čočku. Vaříme zvolna 15-18 minut. Do vychladlé čočkové směsi vmícháme nastrouhanou mrkev, zázvor, sojanézu a nasekanou nať koriandru. Můžeme dochutit sójovou omáčkou Tamari. Podáváme namazané na špaldových bio krekrech se sezamem a sójovou omáčkou.

Ingredience

- **Mrkev** - 80 g
- **Pórek** - 100 g
- **Zázvor čerstvý** - 10 g
- **Koriandr čerstvý** - 1 g
- **Hořčice černá 50 g** - 3 g
- **Kmín římský 30 g** - 0.5 g
- **Garam masala 25 g** - 6 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 5 g
- **Sezam** - 20 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 5 g
- **Mayo 50% VEGAN 250 ml sklo** - 30 g
- **Ghí přepuštěné máslo 760 ml čisté** - 20 g
- **Lagris čočka červená loupaná celá 500 g** - 150 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

