



ČERVENÁ ČOČKA SE ŠPENÁTEM

POSTUP

Na dvě hodiny namočíme 500 g červené čočky, poté ji přecedíme a propláchneme. V hluboké pánvi rozehejeme tři lžíce oleje a osmahneme na něm lžici strouhaného zázvoru, pokrájenou cibuli, tři utřené stroužky česneku, lžici garam masaly, půl lžičky kurkumy a lžičku tlučeného koriandru. Přidáme 400 g špenátu, 400 g krájených sterilovaných rajčat, tři malé papričky, 200 g pokrájeného tofu (já měla bylinkové a zeleninové, ale je to v zásadě jedno) a čočku. Zalijeme 400 ml horké vody, zamícháme a dusíme bez pokličky ještě 10 minut, občas promícháme. Osolíme a ochutíme šťávou z půlky citronu. Podáváme s indickými plackami.



SUROVINY

- 500 g červené čočky
- 3 lžíce oleje
- 1 lžice strouhaného zázvoru
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžice garam masaly
- ½ lžičky kurkumy
- 1 lžička koriandru
- 400 g špenátu
- 400 g sterilovaných rajčat
- 3 malé papričky (nebo ½ velké)
- 200 g tofu
- sůl
- ½ citronu