

Čočkový guláš

Suroviny:

(vařím od oka, takže přesnou gramáž nemám)

1 porce

Čočka – 3/4 hrnku

2 střední brambory

2 větší mrkve

150ml +/- (zhruba 1/3 500ml sklenice) Rajčatová omáčka s česnekem basic („basic“ značka z Albertu)

- lze samozřejmě použít i jinou rajčatovou omáčku či rajčatový protlak

Kostka masoxu (či jiného bujónu dle výběru)

Koření dle výběru (v mém případě bylo použito oregano, kari, sladká paprika a černý pepř)

*oregano, majoránka či drcená řasa mori je nutná, aby došlo k redukci tvorby střevních plynů, jinak stravníka čeká „zážitek“, alternativou je použít červenou čočku která tolik nedráždí

Volitelné:

Sušená rajčata množství individuálně, záleží na kuchaři

Polohrubá mouka na případné zauštění (cca. Do ¼ hrnku či méně)

Postup:

1. Oškrábeme a nakrájíme na kostičky brambory a mrkev, spolu s čočkou přidáme do dostatečně velkého hrnce a zalijeme asi 1l vody.
2. Uvedeme vodu do varu a přidáme kostku bujónu
3. Na mírném plameni vaříme dokud se neodpaří většina vody (30-40 min.) následně přidáme koření a rajčatovou omáčku. Na ochucení lze přidat sušená rajčata. Je-li to nutné, zahustíme polohrubou moukou.
4. Podáváme samostatně nebo s pečivem



*pozn. Na obrázku je porce samozřejmě větší, vařil jsem kromě sebe pro 6 spolubydlících