

Hrstková svíčková

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- smetana ke šlehání 1 kelímek
- celozrnná pšeničná mouka 2 lžíce
- celer 1 ks
- fazole 1 hrst
- bobkový list 1 ks
- sójové boby 1 hrst
- olej 1 ks
- mrkev 3 ks
- čočka 1 hrst
- nové koření 1 ks
- celý černý pepř 1 ks
- cibule 1 ks
- petržel 2 ks
- hrách 1 hrst

Doba přípravy: 120 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Předem namočené luštěniny uvaříme ve slané vodě doměkka. Cibuli a kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky.

Na oleji s trochou vody lehce zpěníme cibulku, přidáme zeleninu, vodu, koření a vaříme doměkka. Vše rozmixujeme a přidáme k luštěninám.

Ve šlehačce rozmícháme 2 lžíce celozrnné mouky a přidáme k luštěninám, chvíli povaříme.

Podáváme horké.