



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Středomořské orzo

Kačí • Praha • 2024-11-05

Ingredience (vhodné pro zpracování zbytků zeleniny v lednici, níže uvedený seznam je tedy pouze inspirační):

- 1/2 velké mrkve nebo celá menší mrkev
- podobně velký kus celeru
- podobně velký kus dýně
- 2 rajčata
- 1/2 menší cukety
- 1/4 brokolice
- 1/4 květákl
- lžíce rajčatového protlaku
- 1/2 litru vývaru nebo vody
- 1 ks uzeného tofu
- červená čočka
- margarín
- cukr
- sůl
- pepř
- muškátový oříšek
- provensálské koření
- příloha: drobná těstovina, rýže.

Postup:

1. Kořenovou zeleninu a dýni nakrájíme na drobné kostičky 5x5x5 mm.
2. Opečeme na pánvi na másle do zezlátnutí spolu s hrstí červené čočky, poprášíme troškou cukru, přidáme lžici protlaku a nadrobno nakrájená rajčata a minutu nebo dvě prosmažíme.
3. Zalijeme 1/2 litrem vývaru nebo vody, osolíme, opepříme, přidáme špetku muškátového oříšku, 1/2 lžičky provensálského koření.
4. Přisypeme nožem prokrájenou drť z brokolice a květáku a nakonec cuketu nakrájenou na cca 2 cm tenké nudličky.
5. Vaříme dokud omáčka trochu nezhoustne a zelenina nebude na skus. Na závěr přidáme na kostičky nakrájené uzené tofu.
6. Jako přílohu si připravíme dle návodu drobnou těstovinu, například řecké orzo nebo tarhoňu, případně rýži.





[#cuketa](#) [#tarhoňa](#) [#mrkev](#) [#celer](#) [#dýně](#) [#rajčata](#) [#brokolice](#) [#květák](#) [#protlak](#) [#tofu](#)
[#čočka](#) [#orzo](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2024-11-25

Fettuccini se sušenými rajčaty a ruk...

21 Aug 2025

Note