

# ČOČKA NA LISTOVÉM ŠPENÁTU SE ŽAMPIÓNY

(2 porce)

Veganský pokrm, vhodný pro pomalé spalovače (sacharidové typy), ale i pro smíšené typy. Luštěniny dobře zasytí i rychlé spalovače.

Velmi chutné a rychlé jídlo, máte-li předem připravenou hnědou čočku.

Čočka a listový salát se skvěle chuťově doplňují.

Toto jídlo je lehké a díky čočce dobře sytí. Pro bílkovinné typy doporučuji zamíchat hrst nadrobené fety, abychom dosáhli vyššího sytícího efektu, nebo přidat plátky restované domácí slaniny.



DŘEVO – TARD

## POKRMY PŘIPRAVENÉ V JEDNÉ PÁNVI

Moje teplá kuchyně je postavená především na jídlech v jedné pánvi, nejlépe woku, nerezové nebo s kameninovým povrchem. Jídla z jedné pánve jsou extrémně rychlá, dobře se vaří v kruhu (podle principů pětielementové kuchyně), výborně se dochucují. Základem každého takového pokrmu je sezónní zelenina. Poté stačí přihodit hrst nafermentovaných obilovin a hrst nějaké rostlinné či živočišné bílkoviny. Na závěr bylinky a koření a je hotovo. Solí se vždy až na závěr. V této knize najdete spoustu variací jídel z jedné pánve podle ročního období.



## SUROVINY

### OHEŇ

½ lžičky kurkumy

### ZEMĚ

2 hrsti baby špenátu

150 g žampionů

2 větší mrkve

3 lžice extra panenského olivového oleje

### KOV

2 stroužky česneku

2 lžičky mletého kmínu

barevný pepř z mlýnku

### VODA

200 g hnědé čočky

nerafinovaná sůl

### DŘEVO

½ půl citrónu

hrst třešňových rajčátek

## POSTUP

### PŘÍPRAVA ČOČKY:

Hnědou čočku dáme do misky, zalijeme vodou a přidáme pár kapek citrónové šťávy.

Necháme 24 hodin namáčet, potom propláchneme pod tekoucí vodou.

Jestliže je čočka dostatečně měkká (na skus), není potřeba ji vařit. V opačném případě ji krátce povaříme (pozor, nesmí být rozvařená!).

### PŘÍPRAVA POKRMU:

Zeleninu a žampiony dobře promyjeme a očistíme.

Mrkev, žampiony a česnek nakrájíme na plátky.

Na olivovém oleji restujeme nejdříve mrkev s česnekem.

Jakmile je mrkev křupavá, přidáme nakrájené žampiony.

Pokračujeme v krátkém restování a jemně opepříme.

Zamícháme předem namočenou a případně uvařenou čočku.

Přihodíme půlky třešňových rajčátek a přikápneme trochu šťávy z citrónu.

Přisypeme kurkumu a přidáme trochu olivového oleje.

Zamícháme baby špenát a krátce pokračujeme v restování, podle potřeby přidáme olej.

Dochutíme mletým kmínem.

Podle chuti osolíme a opepříme.

## CO JE ZDRAVÉ RESTOVÁNÍ

V této kuchařce se můžete v téměř každém pokrmu připravovaném na pánvi setkat se slovem restování. I když se udává, že restování je zkrácené smažení za vysoké teploty, já restuji vždy šetrně. Pánev si krátce (20 sekund) nahřeji a hned přidávám olivový olej nebo přepuštěné máslo. S množstvím to nepřeháním, 1–2 lžice olivového oleje nebo přepuštěného másla jsou dostačující. Tuk zahřívám také velmi krátce, 10–20 sekund, záleží na druhu pánve a typu varné desky. Zdravý trend v restování i pečení je připravovat pokrmy za nižších teplot, např. na indukci do 100 °C, na sklokeramice a plynu je vhodné nastavit teplotu na střední hodnotu. Restujeme vždy tak dlouho, aby si zelenina zachovala svěží barvu a byla křupavá. Protože restování v pánvi je velmi rychlé, doporučuji mít všechny potřebné suroviny předem nakrájené. Čím méně času stráví potraviny na pánvi, tím více živin si zachovají. To platí především pro zeleninu a nafermentované obiloviny, ořechy a luštěniny. Maso samozřejmě potřebuje trochu delší dobu tepelnou úpravu, proto je vhodné s ním vždy přípravu začínat. Při restování přesouváme potraviny v pánvi ze strany na stranu, nemícháme.