sumeček s teplým čočkovým salátem

11. 1. 2018 • Bezlepkové receptury
10 porcí (dospělých)

ingredience

- 1000 g Filety ze sumečka afrického
- 120 ml Řepkový olej
- 800 g Červená čočka
- 1000 g Kořenová zelenina

- 20 g Sůl
- 1 g Pepř černý
- 1000 ml Zeleninový vývar

postup

1. Filet ze sumečka osolíme, opepříme a opečeme na oleji.
2. Čočku uvaříme v zeleninovém vývaru doměkka tak, aby se nerozvařila.
3. Na oleji orestujeme nakrájenou zeleninu, přidáme uvařenou čočku, osolím, opepříme.

Zdroj: **Bidfood, Bohemia Fishing Farm**