

Čočka s lilkem a goji ořechovou posypkou

Celkový čas vaření **45 min.** 45 min. Doba vaření

INGREDIENCE

10 Porce

Na čočkovou náplň:

500 g	beluga čočky, namočené
100 ml	olivového oleje
100 g	červené cibule, nakrájené nadrobno
100 g	mrkve, nakrájené nadrobno
100 g	řapíkatého celeru, nakrájeného nadrobno
1,5 l	zeleninového vývaru
300 ml	<u>Kikkoman Sezamová omáčka</u>

Na lilky:

5	lilků (cca 300 g každý)
100 ml	<u>Kikkoman BIO sójová omáčka</u>

50 g	medu
100 ml	olivového oleje

Na posypku:

50 g	kustovnice čínské (goji)
50 g	vlašských ořechů, nasekaných a opražených
100 g	feta sýru, nakrájeného nadrobno
100 g	červené cibule, nakrájené nadrobno
30 g	petrželky, nasekané nadrobno
50 g	máty, nasekané nadrobno
50 ml	<u>Kikkoman BIO sójová omáčka</u>
100 ml	olivového oleje
50 ml	limetkové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

V hrnci rozehejte olivový olej na středním plameni. Cibuli, mrkev a řapíkatý celer jemně orestujte 3–4 minuty, až změknou, ale nezůstanou zbarvené. Přidejte čočku a orestujte další minutu, poté zalijte vývarem. Přiklopte a nechte jemně dusit přibližně 45 minut.

Krok 2

Mezitím předehejte troubu na 180 °C s ventilátorem. Lilky podélně rozpulte a nařežte dužinu do kříže. Smíchejte Kikkoman Sójovou omáčku s medem a olivovým olejem, potřete lilky touto směsí, rozložte je na plechy a pečte v troubě přibližně 30 minut, až budou měkké.

Krok 3

Mezitím jemně smíchejte goji, ořechy, cibuli a fetu s petrželí a mátou. Marinujte s limetkovou šťávou, olivovým olejem a Kikkoman Sójovou omáčkou a dejte stranou.

Krok 4

Jakmile je čočka hotová, smíchejte ji s Kikkoman Sezamovou omáčkou. Lilky naaranžujte na talíře, naplňte čočkovou směsí a ozdobte posypkou z goji a ořechů a řeřichou.

Dále potřebujete:

2 balení řeřichy, nastříhané