



## Kaše z červené čočky a dýně

Ingredience

červená čočka: **150 g**  
dýně (hokaido, máslová, špagetová, muškátová...): **200 g**  
stroužky česneku: **1 ks**  
sušené oregano  
olivový olej  
sůl  
pepř

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Super zdravé, doporučujeme

**Dýni vydlabeme, nakrájíme na drobné kousky a vložíme na plech s pečicím papírem. Pokapeme olivovým olejem, přidáme nasekaný česnek, osolíme, opeříme...**

## Kaše z červené čočky - recept

Dýni vydlabeme, nakrájíme na drobné kousky a vložíme na plech s pečicím papírem. Pokapeme olivovým olejem, přidáme nasekaný česnek, osolíme, opepříme a pečeme na 190 °C asi 30 minut do úplného změknutí. Mezitím si dáme vařit červenou čočku se lžičkou sušeného oregana.

Dýni s čočkou buď rozmixujeme tyčovým mixérem, nebo ji v misce rozmačkáme vidličkou. Kaši dobře promícháme, přidáme sušené oregano, sůl a pepř.

**Kaše z červené čočky** bude skvělá s vejcem vařeným na tvrdo, toastem nebo uzeninou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí