Jaké známe druhy čočky?

Pokud se vám vlastnosti této luštěniny zamlouvají, ale z nějakého důvodu vám prostě klasická zelená čočka nechutná, nezoufejte. Existuje hned několik různých druhů, které jsou výživově více méně stejně nabité, tělu prospěšné, a hlavně se dají připravit na rozličné způsoby, které tradiční sladkokyselou čočku od babičky nepřipomínají ani zdaleka.

A ještě jedno velké plus. Protože čočka neobsahuje žádný tuk, za to je skutečně bohatou zásobárnou bílkovin a vlákniny, dostatečně vás zasytí, a je tak vhodná i v případě, že se zrovna snažíte shodit nějaké to kilo navíc. Do dietního jídelníčku ji tedy rozhodně zařaďte.

Žlutá čočka

Ta je oblíbená především v indické kuchyni. Skvěle totiž ladí s jejich kořením, jako je kari, kurkuma, zázvor či pikantnější paprika a chilli. Není třeba ji namáčet, hotová je za deset minut a konzistence je krémová, někdy připomíná až hustější polévku. Takovému pokrmu se říká *dhal* a konzumuje se nejčastěji s plackami či rýží. Chuť podtrhuje kokosové mléko a muškátový oříšek či římský kmín.

Červená čočka

Stále více oblíbená do polévek, salátů nebo jen tak samostatně. Červená čočka je lehká, jak na strávení, tak na přípravu. Nemá totiž silnou slupku, je to vlastně vnitřní část žluté čočky. Velmi často se používá ve vegetariánské i veganské kuchyni. Dá se z ní skvěle připravit třeba čočkový hamburger nebo karbanátek. Výborné jsou z ní také pomazánky.

Černá čočka Beluga

Je velmi drobná, nenadýmá a stejně jako žlutá a červená se nemusí namáčet. Na rozdíl od nich má však

pevnější slupku a nerozvaří se tak doměkka. Je tedy výborným a netradičním doplňkem do salátů nebo třeba do polévek. Navíc obsahuje antioxidanty, které pomáhají chránit buňky před volnými radikály.

Pojďme si teď přiblížit některé ze zmíněných receptů a věřte, že pokud nepatříte zrovna mezi milovníky čočky, zde si na svou chuť určitě přijdete.

Čočkový dhal

Typický indický pokrm plný vůně a chuti orientu, hotový za pár desítek minut.

- 1 hrnek žluté nebo červené čočky
- 1 a ¼ hrnku vody
- 1 a ½ hrnku kokosového mléka (mohou být až 2 hrnky)
- 1 šalotka
- 2 stroužky česneku
- ½ lžičky sušeného zázvoru (nebo malý kousek čerstvého nastrouhaného)
- 1 a ½ lžičky kari
- špetka chilli vloček
- špetka muškátového oříšku
- 1 bobkový list
- 1 plechovka loupaných rajčat
- 2 lžíce másla ghí (nebo oleje)
- sůl a pepř

Ghí rozpálíme a dozlatova na něm orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku. Poté přidáme nasekaný česnek, zázvor, kari, chilli, muškátový oříšek a bobkový list. Pár minut necháme provonět. Rajčata nakrájíme na malé kousky, přidáme ke koření a vše zalijeme kokosovým mlékem a vodou. Čočku propláchneme pod studenou vodou a také přihodíme ke směsi. Necháme vařit do změknutí. Pokud chceme krémovější konzistenci, přidáme kokosové mléko, případně ředíme vodou, jestliže máme chuť spíše na řidší polévku. Na konec vyndáme bobkový list, dosolíme a opepříme dle chuti. Podáváme s rýží, chlebovými plackami nebo jen tak samotné.

Pomazánka z červené čočky se sušenými rajčaty

Skvělá kombinace vhodná třeba jako rychlá a vydatná večeře.

- 1 hrnek červené čočky
- ½ hrnku sušených rajčat v oleji
- 1 menší cibule
- 1 stroužek česneku
- špetka chilli
- 1 lžíce ghí (nebo oleje)
- 2 lžíce zakysané smetany nebo krémového sýra
- hrst koriandru (nemusí být, může se nahradit třeba petrželkou)
- sůl a pepř

- limetková šťáva

Čočku propláchneme pod studenou vodou a vhodíme do hrnce, zalijeme vodou tak, aby pouze těsně pokryla povrch, necháme vařit do změknutí. Mezitím nadrobno nakrájíme cibuli a česnek. Rozpálíme ghí a dozlatova orestujeme cibuli, poté přidáme česnek a chilli. Vhodíme uvařenou čočku a chvilku povaříme, dokud se čočka téměř nerozpadá. Stáhneme z plamene a vmícháme na kousky pokrájená sušená rajčata, zakysanou smetanu a dochutíme koriandrem, solí a pepřem. Podáváme s čerstvým pečivem zlehka zakápnuté limetkovou šťávou.

Salát s mangem a černou čočkou

Exotické chutě, které se snoubí v následujícím salátu, vás nadchnout.

- 1 hrnek černé čočky
- 1 šalotka
- 1 zralé mango
- 1 chilli paprička
- ½ limetky
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce medu nebo čekankového sirupu
- 1 lžíce jablečného octa
- hrst koriandru
- sýr feta
- sůl a pepř

Čočku propláchneme tak jako v předchozích receptech a uvaříme do měkka. Necháme vychladnout. Vhodíme do misky, přidáme nadrobno nasekanou šalotku a na kostičky nakrájené mango. Na povrch nasekáme chilli papričku a zakapeme šťávou z limetky. V hrnečku si připravíme dresing. Olej smícháme s medem a octem. Osolíme, opepříme a vlijeme na salát. Důkladně promícháme. Nakonec dozdobíme nasekanými lístky koriandru a rozdrobenou fetou.