LĒCU SAUTĒJUMS NO HUGO

Lēcas ir jaunapgūts produkts, agrāk tās, šķiet, īpaši nepazīnām. Principā, tās ir līdzvērtīgas zirņiem un pupām, tikai ar lielāku uzturvērtību un vieglāk pagatavojamas, jo nav jāmērcē.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijas)
250 grami lēcu

1 ķiploka daiviņa
Saldais krējums
Sāls, malti melnie pipari, 2 lauru lapas, etiķis
Ēdamkarote miltu vai ciete
Cīsiņi, sardelītes vai olas kā piedevas.

Process:
Beriet katlā lēcas, pārlejiet ūdeni, ne pārāk daudz, tikai tik lai būtu nosegtas un vāriet uz lēnas uguns. Ja nepieciešams, ūdeni pievienojiet vārīšanās procesā, kam vajadzētu aizņemt apmēram 30 min. Bagātiniet ar sāli, pipariem, pāris lauru lapām, ķiploka daiviņu (nekas nenotiks, ja būs 2). Man patīk lēcas, kas ir mīkstas, bet paliek veselas, neizjukušas – cenšos šo brīdi nepalaist garām. Kad lēcas ir gatavas, pārlejiet saldo krējumu, iebieziniet ar miltiem vai cieti, un kādu brīdi pavāriet. Blīvumu regulējiet pēc sirds patikas, miltus var nelikt vispār - tikai pievienot krējumu. Bet akcentam svarīgi – pašās beigās piešaujiet ēdamkaroti etiķa. Ja ar etiķi pārcentāties, tad pievienojiet mazliet medus.
GATAVS!

Pasniedzu, šodien, ar ceptiem cīsiņiem un vārītu olu pusītēm. Šeit jūs varat variēt pēc savas fantāzijas – iederēsies vārīti cīsiņi, sardelītes, frikadeles, kotletītes….

Lai labi garšo, draugi!
Tavs Hugo