

Pasta z soczewicy

data aktualizacji: 2019.08.05 autor: Redakcja



Składniki:

- 250g suchej czerwonej soczewicy łuskanej
- 2 cebule
- 5 ząbków czosnku
- pół słoika suszonych pomidorów w oliwie
- 5 łyżek ziaren słonecznika
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki pasty paprykowej
- oliwa z oliwek
- 1 łyżeczka papryki wędzonej ostrej
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka curry
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Soczewicę ugotować w wodzie z łyżeczką soli, do delikatnego rozgotowania. Cebulę i suszone

pomidory pokroić w drobną kostkę. Czosnek posiekać drobno i podsmażyć na oliwie z oliwek, następnie dodać cebulę, pomidory oraz ziarna słonecznika i chwilę smażyć.

Wszystkie składniki wymieszać, a następnie zblendować na gładką masę. W razie potrzeby dolać oliwy z pomidorów.

Kanapki z pastą przybrać świeżymi ziołami lub kiełkami.

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32862-pasta-z-soczewicy>