

Pasta z czerwonej soczewicy z marchewką i tahini



MANCIA W KUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica czerwona	1 szkl
woda	2 szkl
marchewka	3 duże szt
tahini pasta sezamowa	2 łyżeczki
chili	płatki
kmin rzymski	1/2 łyżeczki
sól i pieprz	
sok z cytryny	odrobina
ziarna sezamu	do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Soczewicę płuczemy, zalewamy wodą i gotujemy na bardzo małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż ziarenka wchłoną całą wodę. Na ostatnie 5 minut gotowania ściągamy przykrywkę i odparowujemy wodę. Ugotowaną, papkowatą soczewicę odstawiamy do wystudzenia.
2. Marchewkę gotujemy do miękkości, obieramy i mielimy w blenderze.
3. Wystudzoną soczewicę mielimy, dodajemy marchewkę, tahini, płatki chilli, kmin rzymski, sól, pieprz i sok z cytryny. Pastę przed podaniem posypujemy ziarnami sezamu.

SMACZNEGO :-)