

Puree z soczewicy

ASIENKA15



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

soczewica czerwona	1 szklanka
cebula	
czosnek	3 ząbki
imbir	1,5 łyżeczki
kurkuma	0,5 łyżeczki
olej	2 łyżki
woda	2-3 szklanki
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę i czosnek posiekaj. Soczewicę umyj. W rondlu rozgrzej olej, zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj posiekany imbir i chwilę smaź, wsyp kurkumę, dokładnie wymieszaj, wrzuc soczewicę smaź pół minuty. Wlej wodę i gotuj 20 min. Posól. Utrzyj na gładką masę.