

Zielona soczewica w pomidorach pelati



ANECIA04



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

marchewki	2
natka pietruszki	
puszka całych pomidorów pelati	
woda	1 litr
cebula biała	
biały ocet winny	2 łyżki
sól, pieprz	
oliwa	3 łyżki
oliwki nadziewane papryką	1 łyżka
soczewica zielona	2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Soczewicę płuczemy dwa razy. Cebulę obraną kroimy w drobne plasterki. Podsmażamy na oliwie z oliwek extra vergine.
- Podsmażoną cebulę przekładamy do garnka, dodajemy marchewki umyte, obrane i pokrojone w słupki. Dodajemy soczewicę oraz pokrojone w grubą kostkę pomidory i sól. Dusimy kilka minut
- Następnie zalewamy litrem wody i gotujemy do momentu, gdy soczewica będzie miękka. Dodajemy sos z pomidorów pelati oraz umytą i posiekaną natkę pietruszki i czekamy, aż sos zgęstnieje
- Kolejno dodajemy 2 łyżki octu winnego i pieprz. Gotujemy jeszcze kilka minut. Danie gotowe do podania z pokrojonymi oliwkami zielonymi, najlepiej smakuje z czosnkowymi grzankami.