

pasta z soczewicy



MONIKA179



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

soczewica
marchewka
ziemniaki
pietruszką

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1 szklankę soczewicy namoczyć kilka godzin lub przez noc i ugotować do miękkości. Nie trwa to dłużej niż pół godziny. Odparować i zblendować razem z 2 ugotowanymi marchewkami, 1 pietruszką i 2 ziemniakami. Posolić, dodać łyżkę koncentratu pomidorowego, kilka ząbków utartego czosnku, 1 łyżkę soku z cytryny i łyżkę oleju. Starannie wymieszać i włożyć do miseczki. Przechowywać w lodówce nawet 2-3 dni.