

## Pasta z zielonej soczewicy i nerkowców



### FUTKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>soczewica zielona</b>	0.75 szklanki
<b>orzechy nerkowca</b>	0.5 szklanki
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>natka pietruszki</b>	1 pęczek
<b>sok z cytryny</b>	5 łyżek
<b>młody jęczmień sproszkowany</b>	1 łyżeczka
<b>olej sezamowy</b>	2 łyżki
<b>woda</b>	0.4 szklanki
<b>syrop z agawy</b>	1 łyżeczka
<b>kumin</b>	1 szczypta
<b>tymianek</b>	1 łyżeczka
<b>sól</b>	1 szczypta
<b>pieprz</b>	1 szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Przed gotowaniem namaczamy soczewicę przez ok. 40 minut, a następnie płuczemy ją i wrzucamy do gotującej się wody. Soczewicę gotujemy na małym ogniu przez 30 minut.

KROK 2. Nerkowce mielimy na gładki proszek, dodajemy do nich posiekany czosnek i natkę pietruszki, ugotowaną soczewicę, młody jęczmień, olej sezamowy, sok z cytryny, syrop z agawy oraz przyprawy. Wszystko miksujemy do momentu powstania jednolitej masy.

KROK 3. Powstałą gęstą masę rozrzedzamy za pomocą wody, delikatnie dolewając ją podczas miksowania. Ilość dodanej wody zależy od naszych upodobań dotyczących konsystencji pasty. Życzę smacznego! :)

