





Dyniowa potrawka z soczewicą

 martines

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

Soczewica - 50 g

Cukinia - 1/2 szt.

Papryka czerwona - 1/2 szt.

Pieczarki - 4-5 szt.

Czosnek - 1 ząbek

Puree z dyni - 150 g

Bulion warzywny - 1 szklanka

Przyprawy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę płuczemy na sicie i moczymy przez ok. 30 minut (można pominąć ten etap jeśli nie macie czasu).

KROK 2: Do garnuszka wlewamy 1/2 szklanki bulionu, dodajemy soczewicę i gotujemy aż wchłonie ok. 3/4 płynu.

KROK 3: Cukinię, paprykę i pieczarki kroimy i lekko podduszamy na patelni, a następnie dodajemy do soczewicy. Dolewamy resztę bulionu i dodajemy puree dyniowe.

KROK 4: Gotujemy dopóki warzywa i soczewica nie będą miękkie. Na koniec przyprawiamy do smaku i dodajemy natkę z pietruszki oraz czosnek. Smacznego! :)