



Farsz do pierogów z soczewicą i dynią



Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

6 porcji

Składniki:

zielona soczewica - 3/4 szklanka
dynia Hokkaido - 1/2 szt.
czerwona cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek
przyprawy: rozmaryn, kmin
mielony, mielona kolendra,
oregano, cynamon, chili po - 1/2
łyżeczka

gałka muskatołowa - 1 szczypta
słodkiej papryki i wędzonej - 1
łyżeczka
oliwa z oliwek - 2 łyżka
sól - 1 łyżeczka
koncentrat pomidorowy - 2
łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę ugotować do miękkości według przepisu na opakowaniu. Dynię obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać dynię i podlać 2 łyżkami wody. Przykryć pokrywką i dusić ok. 15 minut do miękkości pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Dodać przyprawy i chwilę poddusić razem z dynią. Zmiksować dynię i soczewicę pulsacyjnie. Przełożyć do miski.