Krem z żółtej soczewicy z bezglutenowymi krakersami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | średni | 2 porcje

Składniki:

- soczewica żółta - 3 łyżka
- dynia - 100 g
- bulion warzywny - 200 ml
- czosnek - 1 ząbek
- sos sojowy - 1/2 łyżeczka
- curry - 1 szczypta
- imbir - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- kasza jaglana - 2 łyżka
- amarantus - 2 łyżka
- sezam czarny - 1 łyżeczka
- sól sezamowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Krem ma cudowną, aksamitną i gładką konsystencję, a w smaku jest lekko orientalny. Za sprawą dodanych przypraw idealnie sprawdzi się w chłodne dni i nas rozgrzeje! Krakersy można również zmodyfikować różnymi przyprawami i potraktować, jako zdrową przekąskę w ciągu dnia, czy przy wieczornym seansie filmowym ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę ugotować w bulionie warzywnym (nie odcedzać).

KROK 2: Dynię ugotować, bądź zapiec w piekarniku i zblendować wraz z ugotowaną soczewicą i pozostałym bulionem.

KROK 3: Całość doprawić rozgniecionym ząbkiem czosnku, sosem sojowym i pozostałymi przyprawami.

KROK 4: Kaszę jaglaną i amarantusa opłukać, a następnie ugotować (można razem) i lekko rozgnieść widelcem.

KROK 5: Całość wymieszać z solą sezamową.

KROK 6: Z powstałej masy uformować równe, kwadratowe i cienkie krakersy, a następnie obsypać czarnym sezamem. Piec około 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.