



Pasta cukiniowa z soczewicą


 Skoter

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 6 porcji

Składniki:

cukinia - 1 szt.

soczewica czerwona - 1 szklanka

papryka czerwona - 1 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

masło klarowane - 2 łyżka

sos pomidorowy z chili - 2 łyżka

sos sojowy - 1 łyżeczka

sól - 1 łyżka

pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Większą cukinię obrać i wydrążyć. Zetrzeć na tarce jarzynowej, dodać sól, wymieszać i odstawić na około 15 minut. Po tym czasie dobrze odcisnąć wodę.

KROK 2: Paprykę, po usunięciu pestek zetrzeć na tarce jarzynowej.

KROK 3: Cebulę pokroić, zeszklić na maśle klarowanym, dodać pokrojony czosnek i chwilę razem podsmażyć. Dodać odcisniętą cukinię i paprykę, razem dusić około 10 minut. Soczewicę, zalać wodą i ugotować do miękkości. Wszystkie składniki razem zblendować.