



Pasta z lędzwanu

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

lędzwan ugotowany - 3/4 szklanka bazylia świeża - - kilka listków
czosnek - 2 ząbek oliwa z suszonych pomidorów - 1-2 łyżeczka
suszone pomidory w oliwie - 4-5 szt. sól i pieprz - - do smaku

Dodatkowe info:

Lędzwan to zapomniana wysokobiałkowa roślina strączkowa, którego kwiaty przypominają popularny groszek. Jego nasiona są również podobne do grochu, ale są bardziej kanciaste. Podobno lędzwan znany był już 8 tysięcy lat przed naszą erą. Pojawił się na terenach Polesia, Podlasia, obecnych ziemiach Białorusi i Ukrainy w XVII wieku. Ceniony był w kuchni szlacheckiej obok soczewicy. Nazywany jest: soczewicą podlaską, soczewicą ruską, ruskim grochem, grochem piasków. Lędzwan zawiera duże ilości białka roślinnego. Może być jedzony przez wegetarian i wegan. Zawiera cynk, miedź, magnez, wapń. Lędzwan w kuchni może być używany tak jak groch czy soczewica. Dawniej robiono z niego gęste polewki, gulasze z kaszami, grzybami i warzywami korzennymi. Bardzo łatwo przechowywał się po ususzeniu, dlatego spożywano go aż do przednówka. Przed I wojną światową, zniknął ze stołów. Nie wiadomo z jakiej przyczyny. Na długie lata zapomniano o nim. Kilka lat temu pojawił się podczas lubelskiego Finału Kulinarnego Dziedzictwa na stoisku Ekologicznego Gospodarstwa z Zabłocia Państwa Pecio. Robię z niego pasztety, pasty, dodaję do zup i innych dań. Polecam, zdrowy stary polski strączek.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki umieścić w blenderze.

KROK 2: Zmiksować na pastę. Podawać z domowym pieczywem.