




Pasta z soczewicy i liści rzodkiewki


 My Chcemy Jeść

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

liście rzodkiewki - 2 pęk

soczewica w zalewie (puszka) - 1 szt.

olej lniany - 1 łyżka

słodka papryka - 1/2 łyżeczka

bazylią - 1/2 łyżeczka

chili - kilka szczypta

pieprz - do smaku

sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Liście rzodkiewki myjemy, wybieramy te ładne i zielone. Osuszamy i siekamy, ale niezbyt drobno. Wrzucamy na suchą, mocno rozgrzaną patelnię i smażymy, aż liście nabiorą intensywnego, zielonego koloru. Soczewicę odlewamy z zalewy i płuczemy na sicie. Odstawiamy.

KROK 2: Do blendera wrzucamy soczewicę, liście rzodkiewki oraz olej lniany. Blendujemy na gładką masę. Następnie dodajemy słodką paprykę, chili i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Jeszcze przez chwilę blendujemy. Przekładamy do miseczki lub innego naczynia i wstawiamy na godzinę do lodówki. Podajemy z ulubionym pieczywem.