Pasta z soczewicy

Barbara Mulik

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Soczewica żółta - 1 szklanka
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Oliwa z oliwek - 2 łyżka
- Koncentrat pomidorowy - 2 łyżka
- Papryka słodka - 1,5 łyżeczka
- Papryka ostra - trochę
- Sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna soczewicy wypłukać pod bieżącą wodą zalać wrzątkiem (1.5 szklanki) i gotować około 20-25 minut na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając.
Po ugotowaniu odstawić do wystudzenia.

KROK 2: Cebulę i czosnek pokroić w kostkę.
Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy i smażyć cebulę z czosnkiem.

KROK 3: Do miski przełożyć wystudzoną soczewicę dodać usmażoną cebulę z czosnkiem i zmiksować na jednolitą masę.
Do miski dodać koncentrat pomidorowy, paprykę słodką i ostrą, posolić popieprzyć do smaku.

KROK 4: Pasta z soczewicy najlepiej smakuje z ciemnym pieczywem i świeżą bazylią.

Smacznego.