Tarta z bakłażanem i czarną soczewicą

Magda Gaudyn

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- słonecznik - 200 g
- pomidory suszone na słońcu - 100 g
- soczewica czarna beluga - 1/2 szklanka
- tahina - 3 łyżka
- oliwa z oliwek extra virgin - 4 łyżka
- rukola - 100 g
- kiełki słonecznika - 50 g
- sok z cytryny - 4 łyżka
- bakłażany średnie - 2 szt.

Dodatkowe info:

Smacznego :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę gotujemy wg instrukcji na opakowaniu.

KROK 2: Pestki słonecznika mielimy na mąkę, dodajemy pokrojone na małe kawałki suszone pomidory i jeszcze przez chwilę miksujemy do uzyskania klejącej masy.

KROK 3: Smarujemy formę do tarty (średniej wielkości lub dwie małe) oliwą.
Bakłażany myjemy, nakłuwamy w kilku miejscach widelcem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30 minut. Bakłażan powinien być miękki w dotyku i przypieczony lekko.

KROK 4: Na sitko wyciągamy miąższ z bakłażana, odcedzamy z wody, którą puści. Miąższ bakłażana miksujemy z tahiną, oliwą, sokiem z cytryny, dodajemy sól i pieprz.
Masę mieszamy z natką i wykładamy na spód słonecznikowy.
Na wierzch wykładamy soczewicę i całość skrapiamy cytryną. Układamy rukolę i pomidorki.

KROK 5: To danie typowo białkowe, mało w nim węglowodanów co czyni go świetną propozycją na kolację. Już niewielki kawałek tej pysznej tarty zaspokaja dość duży głód. Z przepisu wychodzi tarta średniej wielkości, tak na 6 – 8 dorosłych osób.