Wege cukinia z nadzieniem z soczewicy

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

90 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

cukinia - 1 szt.
cieciorka - 2 łyżka
soczewica czerwona - 3 łyżka
jogurt sojowy - 1 łyżka
przyprawy: curry, chilli, czosnek niedźwiedzi, suszone pomidory z czarnuszką i czosnkiem niedźwiedzim - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: cukinie kroimy poziomo, pozbywamy się pestek (tworzymy tzw. łódeczkę)- pieczemy ok 25 min w 190 stopniach

KROK 2: ciecierzycę gotujemy do miękkości

KROK 3: soczewicę gotujemy w niewielkiej ilości ok 15 min - pod koniec gotowania dodajemy przyprawy i mieszamy

KROK 4: do ugotowanej soczewicy dodajemy jogurt sojowy, całość mieszamy upieczoną cukinię nadziewamy soczewicą, całość posypujemy cieciorką