Zielona soczewica, cukinia i pieczona papryka

Barbara Strużyna

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

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- zielona soczewica - 1/2 szklanka
- cukinia - 1 szt.
- papryka - 1 szt.
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 1 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- oliwa lub olej - do smaku
- czosnek - 2 ząbek
- cebula - 1/2 szt.
- pomidor - 1 szt.

Dodatkowe info:

Odmierzając porcje soczewicy z 1 szklanki suchej soczewicy otrzymamy 2 szklanki ugotowanej. Możemy skrócić czas przygotowania potrawy jeżeli paprykę (pokrojoną w paski) dodamy do uduszonej lekko cukinii i poddusimy wszystko razem przez chwilę.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzewamy piekarnik do 200 - 220 stopni. W naczyniu żaroodpornym układamy paprykę i pieczemy ok. 40 min. Skórka papryki w niektórych miejscach może być czarna. Po upieczeniu, wyciągamy z piekarnika i przykrywamy drugą częścią naczynia, tak aby papryki zaparowały, jak trochę przestygną ściągamy skórkę i wyrzucamy gniazda nasienne. Kroimy w paseczki.

KROK 2: Zieloną soczewicę płuczemy i na kilka minut namaczamy. Następnie przekładamy do garnuszka i zalewamy wodą w proporcji 1:2 (na 1/2 szklanki soczewicy 1 szklanka wody). Dodajemy ziele angielskie i liść laurowy i lekko solimy. Gotujemy ok. 20 min.

KROK 3: Rozgrzewamy olej lub oliwę na patelni, dodajemy cebulkę pokrojoną w kostkę i lekko ją dusimy na małym ogniu ok 3 min. Dodajemy cukinię pokrojoną w talarki, lekko solimy, pieprzymy, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i dusimy do chwili gdy cukinia trochę zmięknie i będzie chrupka (ok. 10 - 15 min).

KROK 4: Na talerzyku układamy soczewicę, cukinię i paprykę. Dokładamy zieleninę (np.: sałatę), pomidory i quinoę ekspandowaną. Polewamy ulubioną oliwą lub olejem (omega orange - Bio Planete).

KROK 5: Możemy zmieszać wszystkie składniki ze sobą i podać z quinoą, makaronem lub kaszami.

Smacznego!