Żółta soczewica na gęsto

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne, zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- soczewica żółta bio - 1 i 1/2 szklanka
- passata pomidorowa - 200 g
- Kombu glony - 1 garść
- morele suszone bio - 10 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- imbir plaster - 1/2 cm
- cytryna - 1/2 szt.
- mięta listki - 1 garść
- papryczka chili - 1 szt.
- sól himalajska różowa - szczypta
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- olej lub oliwa - trochę
- bulion warzywny bio - 1 i 1/4 litr

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namaczamy w wodzie pokruszone glony Kombu na dwadzieścia minut.

KROK 2: W garnku przygotowujemy bulion warzywny w/g przepisu na opakowaniu. Możemy użyć również dowolnego wywaru warzywnego. Kmin rzymski jeśli mamy w ziarenkach to mielimy lub rozgniatamy w moździerzu (lub jak ja rozgniotłam w zaokrąglonej miseczce pałką).

KROK 3: Morelę kroimy w cienkie paski, cebulkę w kosteczkę, czosnek przeciskamy przez praskę lub ścieramy na tarce.

KROK 4: Na patelni rozgrzewamy olej i lekko dusimy posoloną cebulę, tak aby zmiękła pod koniec duszenia wrzucamy na patelnię czosnek, kurkumę i czubatą łyżeczkę kminu rzymskiego. Mieszamy i przekładamy zawartość patelni do garnuszka z gotującym się bulionem. Dodajemy przepłukaną soczewicę, morele i glony. Gotujemy ok 15-20 min, gdy soczewica jest miękka dodajemy passatę pomidorową (kartonik Alce Nero, możemy wlać 3/4 kartonika, a resztę wypić), sok z cytryny 2 łyżki i plaster imbiru

(imbir możemy go zetrzeć na tarce i dodać).
Gotujemy na małym ogniu, mieszając co jakiś czas, jeszcze 10 min.

KROK 5: Podajemy z pociętą w paseczki papryczką lub z liśćmi mięty.

Smacznego!!