



Pomysł na śniadanie

☆ pasta z czerwonej soczewicy z siemieniem lnianym ☆

Znana od czasów prehistorycznych – soczewica, dziś niestety została zepchnięta w dalekie zakątki kulinarnego nawiasu. EduChef wyciąga ją zatem z szarego kątką. Prezentujemy zatem pomysł na śniadanko, pełne białką, kwasu foliowego, wapnia, fosforu i żelaza. Tak, tak – to właśnie zapomniana soczewica skrywa w sobie tyle zdrowych tajemnic. Zatem wszystkim ogłaszamy, że zdrową soczewicę od dziś zajadamy!



Składniki:

- szklanka suchej, czerwonej soczewicy
- 2 szklanki wody
- 1/3 szklanki ziaren siemienia lnianego
- czubata łyżeczka słodkiej papryki
- łyżka oliwy z oliwek
- duży ząbek czosnku
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- przyprawy: sól, pieprz, bazylia

Sposób przygotowania

Soczewicę zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do czasu kiedy wchłonie wodę. W drugi garnku gotujemy siemię lniane. Do soczewicowej masy dodajemy siemię, ząbek czosnku, przyprawy, oliwę i koncentrat. Miksujemy wszystko na pastę i doprawiamy. Przekładamy pastę do słoika i przechowujemy w lodówce.

Smacznego :-)

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl

