

Pasta do smarowania chleba typu humus

szklanka koralowej soczewicy

1 ząbek czosnku

sok z jednej cytryny

4 łyżki pasty tahini

1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku

Soczewice ugotować (nie dłużej niż 8 min) i odcedzić. Zachować trochę wody z gotowania soczewicy. Wszystko razem zmiksować, w celu osiągnięcia pożądanego konsystencji, zaciągnąć oliwą lub wodą z gotowania soczewicy.

Udekorować papryką, przyprawą zatar lub pokruszonymi wędzonymi migdałami.

Kejk z koralowej soczewicy

300 g soczewicy

2 marchewki (+ inne warzywa jak pieczarki, pory, papryka, słodkie ziemniaki etc.)

1 cebula

6 jajek

5 ząbków czosnku

150 g tartego sera comté

70 g bułki tartej

łyżeczka kurkumy i łyżeczka curry

Soczewicę ugotować, odcedzić i przestudzić.

Cebulę poddusić na oleju lub oliwie, dodać marchewkę, czosnek i ewentualnie inne warzywa, doprawić solą i pieprzem.

Do jajek dodać tarty ser, bułkę tartą, soczewicę oraz podduszone warzywa i przyprawy.

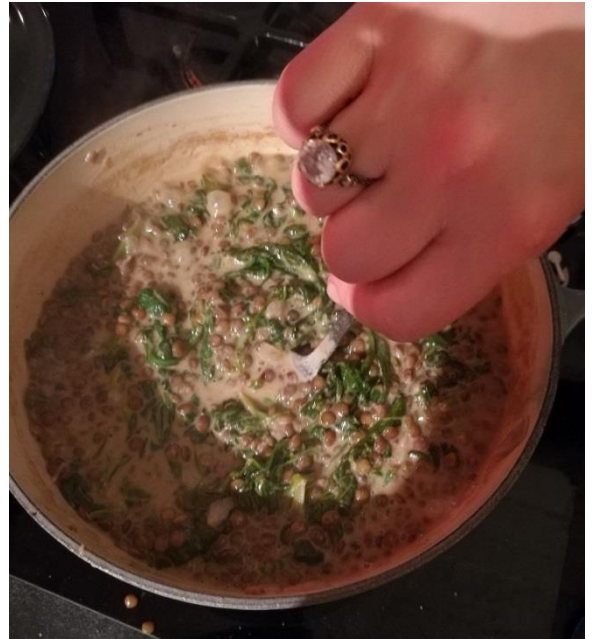
Wylać do formy i piec 45 minut w temp 170-180 stopni.

Podawać na ciepło z ostro przyprawioną sałatą lub na zimno.



Soczewica w stylu tajskim ze szpinakiem

200 g zielonej soczewicy
garść świeżego szpinaku (lub 3-4 kostki mrożonego)
2 puszki mleka kokosowego (razem 800 ml)
łyżka oleju kokosowego
1 drobno posiekana cebula
zabek czosnku
sok z limonki
2 łyżeczki ostrego sosu sriracha (do kupienia w delhaizie)
łyżeczka papryki w proszku
trochę świeżej kolendry i pokruszonych orzeszków ziemnych do dekoracji dania



Cebulę i czosnek poddusić na oleju kokosowym. Po kilku minutach wsypać soczewicę i zalać połową mleka kokosowego. Delikatnie posolić i dusić na wolnym ogniu przez około 25-30 min. Dodać resztę mleka, przyprawy, sos sriracha, wymieszać. Dodać szpinak.

Przed podaniem udekorować pokruszonymi orzeszkami i kolendrą. Podawać z ryżem (najlepiej ciemnym dzikim)

Lentilles chorizo

- 240 g zielonej soczewicy
- 300 g marchewki i pora
- 225 g chorizo oraz wedzonego boczku
- troche oliwy
- 2 cebule drobno posiekane
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżeczki papryki
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego (cumin)
- Troche koncentratu pomidorowego
- bulion
- listek laurowy



Na oliwie poddusić drobno posiekana cebule i czosnek. Dodać pokrojone chorizo i boczek. Dodać marchewkę i pora pokrojone na mniejsze kawałki.

Wsypać soczewice do garnka, zalać bulionem, dodać przyprawy i listek laurowy i dusić na wolnym ogniu. Lekko posolić. Pilnować, żeby w garnku zawsze był bulion, a soczewica nie przypaliła się od spodu.

Można dodać również obrane ziemniaki.

Przykryć garnek i zostawić na ogniu na 30 minut.