

Pomidorowa z duszoną soczewicą

Czas wykonania: 1 h **Ilość porcji:** 4 porcje

Składniki:

- 2 puszki pomidorów krojonych bez skórki
- 1 por (około 150 g)
- 5 ząbków czosnku
- 3 łyżki oleju
- 1 ½ szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oregano
- 1 łyżka bazylii
- szczypta gałki muszkatołowej
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli



Soczewica duszona:

- 6 łyżek soczewicy
- 1 cebula czerwona
- 3 łyżki oleju
- szczypta przyprawy chilli / pieprzu Cayenne
- szczypta kurkumy

Przygotowanie:

Białą część pora pokroić w cienkie paseczki, a czosnek zgnieść i podsmażyć na oleju.

Następnie dodać pomidory, bulion warzywny i koncentrat pomidorowy. Po dodaniu suszonych ziół gotować pod przykryciem przez 25 – 30 minut.

Całość zmiksować za pomocą blendera i doprawić do smaku.

Soczewica duszona: Cebulę czerwoną posiekać i podsmażyć na oleju. Dodać przyprawy i soczewicę. Wszystko zalać wodą (około 250 - 300 ml wody). Gotować przez 15 – 20 minut, aż zmięknie.