



przepisy.pl

Grillowana marchew z czarną soczewicą beluga



Składniki:

- marchew - 400 gramów
- czarna soczewica beluga - 200 gramów
- Przyprawa płatki chili z wędzoną papryką Knorr** - 1 łyżka
- natka kolendry - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 80 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)



25 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę ugotuj według wskazówek na opakowaniu producenta.
2. Marchew lekko wyszoruj i pozostaw nie obraną. Następnie ugotuj w wodzie przez 7-10 minut i odstaw do ostygnięcia.
3. Kolendrę posiekaj, z cytryny wyciśnij sok.
4. Ugotowaną marchew pokrój wzdłuż na połowy, skrop oliwą, sokiem z cytryny i zgrilluj.
5. Po grillowaniu posyp przyprawą Knorr i kolendrą. Podawaj z soczewicą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl