



Soczewica z warzywami

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- zielona soczewica - 400 gramów
- cebula - 200 gramów
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- strąk papryczki chili zielona - 1 sztuka
- napój kokosowy - 400 mililitrów
- pomidory pelatti z puszki - 1 sztuka
- marchew - 200 gramów
- czerwona papryka - 1 sztuka
- kalafior - 200 gramów
- fasolka szparagowa - 200 gramów
- zielony groszek - 200 gramów
- natka kolendry - 1 pęczek
- imbir kłacz - 3 cm
- mięta - 1 pęczek
- tłuszcz roślinny - 3 łyżki
- Przyprawa Garam Masala Knorr** - 1 opakowanie
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka

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

Sposób przygotowania:

1. Marchew obierz i pokrój w półplasty, paprykę pokrój w kosteczkę wielkości ok. 5 mm x 5 mm. Kalafior rozdrobnij, dzieląc na mniejsze różyczki. Fasolkę szparagową oczyść z końcówek oraz przekrój na trzy części. Posiekaj czosnek, chili, miętę i natkę kolendry. Imbir zetrzyj na tarce.
2. Do gotującej się, lekko osolonej wody wsyp ziarna soczewicy. Gotuj ok. 20–30 minut, aż soczewica zmięknie. Po tym czasie odsącz ją na sicie.
3. W tym samym garnku na rozgrzanym tłuszczu podsmaż cebulę, czosnek i chili. Warzywa smaź, aż zaczną się rumienić. Dodaj do nich przyprawę Garam Masala Knorr i smaź jeszcze przez chwilę do momentu, gdy składniki zaczną intensywnie pachnieć. Dodaj imbir, pomidory z puszki, napój kokosowy oraz rozdrobnione warzywa.
4. Całość gotuj pod przykryciem ok. 10–15 minut, aż warzywa zrobią się miękkie. Dodaj do nich soczewicę. Gotuj jeszcze 5 minut. Całość dopraw do smaku łyżką kminu rzymskiego, posiekaną natką kolendry i miętę.

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