

Krem pomidorowy z soczewicą

Składniki

dla 2 głodnych osób

1 litr wody

2 średnie ziemniaki*, 150 g

1 duża cebula*, 150 g

kilka ząbków czosnku*

½ łyżeczki oregano

1/4 łyżeczki lubczyku

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

1/3 łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

½ łyżeczki soli**

50 g czerwonej soczewicy

500 g passaty pomidorowej lub 750 g świeżych pomidorów

kilka gałązek natki pietruszki (1/2 łyżeczka suszonej)

Wykonanie

1. Wodę zagotować i wrzucić posiekane ziemniaki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
2. Dodać posiekaną cebulę, posiekany czosnek oraz zioła: oregano, lubczyk, czosnek niedźwiedzi i czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać sól oraz czerwoną soczewicę. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać posiekaną natkę pietruszki oraz passatę (lub pomidory). Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie. Zmiksować na gładką masę i podawać od razu.

Wskazówki

* **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

** **sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)