

## **Czarna soczewica w pomidorowym sosie**

### **Składniki**

*na 2 porcje*

1,5 litra wody

130 g czarnej soczewicy\*, namoczonej przez noc

2 marchewki\*, 200 g

1 duży ziemniak\*, 130 g

2 cebule\*, 150 g

kilka ząbków czosnku\*

½ łyżeczki oregano

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

¼ łyżeczki majeranku

¼ łyżeczki lubczyku

½ łyżeczki soli\*\* lub 1 łyżka domowej bazy warzywnej

kilka gałązek natki pietruszki

250 ml domowego przecieru pomidorowego lub ekologicznej passaty pomidorowej

### **Wykonanie**

1. Wodę zagotować i wrzucić do niej posiekane: marchewkę i ziemniaka. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
2. Dodać posiekaną cebulę, posiekany czosnek, oregano, czosnek niedźwiedzi, majeranek, lubczyk oraz czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać czarną soczewicę oraz sól lub bazę warzywną. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
5. Dodać przecier pomidorowy.
6. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.

### **Wskazówki**

\* **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa 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)