

Soczewica czosnkowa po etiopsku

Autor: **izaa_a**Przepisów: **560** Ocena: **20513**

3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 3/4 szklanki zielonej soczewicy
- 3 łyżki sklarowanego masła
- 3 dojrzałe pomidory
- 3-4 ząbki czosnku
- 1 strączek papryczki chili
- 2 -3 łyżeczki pasty pomidorowej
- sok z połowy cytryny
- papryka w proszku
- pieprz, sól,

Sposób przygotowania:

- 1 Soczewicę płuczemy, zalewamy wodą tak żeby była przykryta; odstawiamy na bok i namaczamy ok 1,5-2godz, a następnie gotujemy do miękkości na małym ogniu ok. 15-20 minut. Zdejmujemy z ognia i odcedzamy nadmiar wody.
- 2 Obrane ze skórki pomidory kroimy w kostkę. Na maśle przesmażamy posiekany czosnek, aż się zarumieni. Dodajemy też drobno posiekaną papryczkę, a po chwili dodajemy pomidora, pastę pomidorową i kilka chwil dusimy. Przyprawiamy do smaku sokiem z cytryny, papryką, solą i pieprzem.
- 3 Dodajemy ugotowaną soczewicę i dusić jeszcze przez kilka minut, często mieszając

Twoje notatki do przepisu: