

Šošovicová pre zdravie

Potrebuje

- - Červená šošovica 1 pohár-2,5 dcl
- - Voda 2 poháre
- - Soľ štipka
- - Bobkový list 1 ks
- - Karička črievko 1 ks- 100 g
- - Cesnak 2 strúčky
- - Rasca mletá 1 ČL
- - Šalotka 1 ks
- - Olivový olej 4 PL
- - Kurkuma 1/2 ČL
- - Bylinky mix

Postup

Červenú (oranžovú) šošovicu premyjeme na sitku a uvaríme v osolenej vode s bobkovým listom – nemusí sa namáčať, varíme asi 15 minút.

Na olivovom oleji opražíme najemno nakrájanú šalotku a cesnak, nakoniec pridáme kurkumu a rascu.

Všetko zmiešame s uvarenou scedenou šošovicou, pridáme Karičku črievko a rozmixujeme nahladko.

Dochutíme bylinkami. Podávame s celozrnným pečivom.

Nátierka je plná bielkovín a vitamínov a je vhodná tak na raňajky, ako aj olovrant či večeru. Dobrú chuť!

Tento recept nám posielala: Edita zo Žiliny

náročnosť: nízka

čas: 30

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno