

# Lencsevilág

## Válasszuk a vörös lencsét!

• A vörös lencse rendelkezik a lencsefélék minden pozitívumával, ezenkívül számos jó tulajdonsága van: főzés előtt nem kell beáztatni, gyorsan megfő, a lencsefélék közül a legkönnyebben emészthető, magas a magnézium- és folsavtartalma. A jól megfőzött lencse javítja az anyagcserét és növeli az immunitást. A vörös lencséből készült ételek nagyon finomak, ezt az alábbi receptek is alátámaszthatják.



Nem csak köretet vagy levest, hanem desszertet is készíthetünk lencséből

▲ FOTÓK: GYÖRGY OTÍLIA

GYÖRGY OTÍLIA

### ◀ Vörös lencsés, csokis muffin

**Hozzávalók:** 20 dkg vörös lencse, 10 dkg darált dió, 2 evőkanál kakaópor, 2 marék csokilencse vagy 5 dkg csokoládé, 10 dkg liszt, 2 tojás, 1 dl olaj, 10 dkg cukor, fahéj.

**Elkészítése:** A lencsét vízben megfőzzük, majd kihűtjük és pürésítjük. A tojásokat elkavarjuk az olajjal, hozzáadjuk a cukrot, a fahéjat, majd a lencsét, végül a kakaót, a diót, a lisztet és a csokit. Tehetünk hozzá kevés sütőport is. A muffintepsi mélyedéseibe adagoljuk, és előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük.

### ▼ Citromos-korianderes vöröslencse-krémleves

**Hozzávalók:** 25 dkg vörös lencse, 1 fej vöröshagyma, 2 cikk fokhagyma, 1 nagy paradicsom, 1/2 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál római kömény, 1 evőkanál mustár, 1 teáskanálnyi korianderzöld, 1 citrom kifacsart leve, só, bors, pirított császárszalonna a tálaláshoz.

**Elkészítése:** A kétféle hagymát és a paradicsomot meghámozzuk,

majd nagyobb darabokra vágjuk. Egy edénybe rakjuk a vörös lencsével együtt, felöntjük vízzel, és rövid ideig főzzük, amíg a lencse szétfő. Közben sózzuk és borsozzuk, beleszórjuk a kurkumát, a koriandert és a római köményt is. Amikor a lencse megpuhult, botmixerrel pépesítjük, hozzáadjuk a mustárt és a citromlevet, összeforraljuk. Amíg a leves fő, egy serpenyőben a szalonnát megpirítjuk, és tálaláskor a leves tetejére csipkedünk belőle.

### ▼ Vöröslencsekrém

**Hozzávalók:** 20 dkg vörös lencse, 2 dl házi paradicsomlé, 1 piros paprika, 1 fej hagyma, 2 cikk fokhagyma, só, bors, közepes paradicsom, oregánó, kakukkfű.

**Elkészítése:** A vörös lencsét a paradicsomlével, 3 dl vízzel, a zöldfűszerekkel, egy cikk fokhagymával, sóval és borssal együtt főni tesszük. Rövid idő alatt teljesen puhára fő, elfő a leve (ha nem főne meg, pótoljuk vízzel, és addig főzzük, amíg

puha lesz). Közben egy serpenyőben kevés olajon megpároljuk az apróra vágott hagymát és paprikát. Ezután a lencsét összetöltjük a hagymás keverékkel és pépesre turmixoljuk, ízlés szerint utána sózzuk, és még egy cikk zúzott fokhagymával ízesítjük.



Így készül

▼ FOTÓK: GYÖRGY OTÍLIA

