

Építsük be étrendünkbe a lencsét

Ne csak szilveszterkor fogyasszuk az egészséges hüvelyest

• A lencse gyógyít, nem is tudjuk, hogy ezeknek az aprócska magvaknak milyen kiemelkedő élet-tani hatásai vannak. Tartalmaz B1-, B2- és C-vitamint, illetve káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, cinket, vasat, mangánt és szelént. Az immunrendszer megerősítésében is fontos szerepet játszik. Ugyanakkor laktató, de nem tartalmaz túl sok kalóriát, tehát jól járunk vele. A lencsében rengeteg fehérje van, amely energiával, életerővel tölti fel az emberi szervezetet, télen különösen ajánlott. Készülhet belőle pástétom, főzelék, ragu, töltelék, és nem utolsósorban téli lencseleves, nem csak szilveszterre. (György Ottilia)

Lencsés töltött tojás

Hozzávalók: 7 tojás, 10 dkg vörös lencse, 2 cikk fokhagyma, 1 kis darabka póréhagyma, só, bors, 2 evőkanál mustár, 1 dl tejföl, olaj, petrezselyemzöld, kevés citromlé.

Elkészítése: A lencsét kevés vízben a hagymával és a fokhagymával sós vízben puhára főzzük. A levét lecsepegtetjük, majd turmixoljuk. 6 tojást keményre főzünk, majd

kettévágjuk, a sárgájukat kiszedjük, és a pépesre kavart lencsével, illetve egy evőkanál mustárral összekeverjük, sózzuk és borsozzuk. A maradék tojás sárgájából az olajjal majonézt kavarunk, sózzuk, citromlével, mustárral és tejföllel gazdagítjuk. A töltelékkel megtöltjük a fél tojásokat, és a majonézre helyezzük. Petrezselyemzölddel megszórjuk.



Lencsés húsos ragu

Hozzávalók: 50 dkg kockákra vágott sertéscomb, 20 dkg lencse, 2 fej hagyma, 4 cikk fokhagyma, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa vagy petrezselyemgyökér, 1 teáskanál koriander, 1 teáskanál római kömény, só, bors, 2 babérlevél, 1 paradicsomkonzerv, petrezselyemzöld a tetejére, kevés olaj.

Elkészítése: A lencsét 3-4 órára vízbe áztatjuk. A hagymákat kevés olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a húst, és fehéredésig pirítjuk. A gyökérzöldségeket apróra vágjuk, majd hozzáadjuk a húshoz, és együtt dinszteljük tovább rövid ideig. Hozzáadjuk a beáztatott lencsét is. Felöntjük a passzírozott pa-

radicsommal és annyi vízzel, ami bőven ellepi, majd fűszerezzük, és fedő alatt puhára főzzük. Közben, ha szükséges, vizet öntünk még rá, illetve ellenőrizzük, elég sós-e az étel. Akkor van készen, ha a lencse puha, a mártása pedig szósos állagú. Tálaláskor megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Gombás lencsepástétom

Hozzávalók: 15 dkg barna csiperke gomba, 1 kis fej hagyma, 4 cikk fokhagyma, 20 dkg lencse, őrölt kömény, só, bors, 1 evőkanál mustár, 1 babérlevél, citromlé ízlés szerint, 5 dkg vaj, kevés olaj, 1 marék petrezselyemzöld a tálaláshoz.

Elkészítése: A lencsét sós, babérleveles vízben megfőzzük, majd leszűrjük. Egy serpenyőben kevés olajon megpirítjuk a kétféle hagymát apróra vágva, majd hozzáadjuk a felszeletelt gombát, és 5 percig pároljuk. A párolt gombát a lencsével, a mustárral és a fűszerekkel összekavarjuk, majd pürésítjük. Végül citromlével és vajjal gazdagítjuk. Pirítóssal, petrezselyemzölddel tálaljuk.

