Soczewica z makaronem po egipsku

To bardzo pikantne danie jest bogatym źródłem białka, dlatego polecamy je zwłaszcza wegetarianom. Sama soczewica nie dostarcza zbyt dużo białka, ale w połączeniu z makaronem pszennym tworzy kompletny posiłek, zawierający niewiele tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g soczewicy puy, opłukanej
2d łyżki oleju słonecznikowego
200 g cebuli, pokrojonej w cieniutkie plasterki
cukier
1 duży ząbek czosnku, wyciśnięty
1/2 łyżeczki kurkumy
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 łyżeczki mielonej kolendry

1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
200 g makaronu
2 łyżki świeżej kolendry lub natki pietruszki, drobno posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać soczewicę do rondla z grubym dnem i wlać tyle wody, by sięgała 7–8 cm powyżej soczewicy. Doprowadzić do wrzenia i gotować na dużym ogniu około 10 minut, w razie potrzeby usuwając z powierzchni szumowinę. Gotować jeszcze 30–40 minut na małym ogniu, aż będzie miękka. Starannie odcedzić i postawić w ciepłym miejscu.

2) Rozgrzać olej na dużej patelni teflonowej. Wrzucić cebulę, wymieszać, zmniejszyć ogień i dusić 20 minut, często mieszając, aż zmięknie. Dodać 1 łyżeczkę cukru, zwiększyć ogień i dusić jeszcze przez chwilę, cały czas mieszając, aż cebula skarmelizuje się i stanie się chrupka. Od razu przełożyć ją na papierowe ręczniki, żeby osączyć z tłuszczu.

3) W dużym rondlu z grubym dnem rozgrzać 1/2 łyżeczki oleju. Wrzucić czosnek i smażyć 30 sekund, mieszając. Dodać kurkumę i smażyć 30 sekund. Dodać pomidory wraz z zalewą i szczyptę cukru. Mieszając, doprowadzić do wrzenia. Dusić na małym ogniu 10–15 minut, mieszając od czasu do czasu, aż sosu ubędzie. Doprawić solą i pieprzem.

4) Na patelni rozgrzać resztę oleju. Dodać kmin rzymski, mieloną kolendrę i pieprz kajeński. Prażyć 30 sekund, cały czas mieszając. Dodać soczewicę. Doprawić solą i pieprzem. Podgrzewać na bardzo małym ogniu.

5) Wrzucić makaron do wrzątku i gotować 10–12 minut, aż będzie al dente. Dokładnie odcedzić.

6) Przełożyć makaron na półmisek i polać sosem soczewicowo-

pomidorowym. Posypać posiekaną kolendrą i smażoną cebulą. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 460 kcal, 24 g białka, 8 g tłuszczów (w tym 0,9 g NKT), 78 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 9 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock