



Разядка от леща

Съставки

- 250 г кафява леща
- 1 кубче MAGGI® Билков Био Бульон 20x80g
- 750 мл вода
- 4 с.л. зехтин
- 3 скилидки чесън
- 0.5 половин сок от лимон
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол
- 1 щипка червен пипер
- 1 стрък свеж магданоз

Указания

1. В тенджерата се слага лещата и кубчето бульон. Слагаме водата. Варим на умерен котлон до сваряване на лещата. Като се следим водата в тенджерата. Когато лещата е готова се маха от котлона и се оставя да се охлади.
2. Добавяме зехтина, чесъна, солта, черен пипер и магданоз. Блендираме до получаване на пастет от леща.
3. Поливаме със струя зехтин и поръсваме с червен пипер. Аз избрах да поднеса моята разядка/хумус от леща със сухари. Невероятно насищащо, вкусно, ароматно и полезно предложение за предястие и идеална рецепта за хумус.

40 мин.

4 порции

Въглехидрати	41.25 g
Енергия	346.99 kcal
Мазнини	14.25 g
Протеин	14.25 g