fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Zapiekanka z soczewicy i selera bez cukru - przepis

Seler przykrywa soczewicę. Purée zachowuje drobne kawałki.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Soczewica

- 100 g czerwonej soczewicy
- 2 pory, posiekane
- 4 łodygi selera naciowego, posiekane
- 1 niskosolna kostka bulionu warzywnego bez dodatku cukru
- 150 ml czerwonego wina
- 600 ml wody i trochę w razie wysychania
- 3 czubate łyżki koncentratu pomidorowego bez dodatku cukru
- 1 łyżka posiekanego tymianku

Wierzch

- 800 g obranego selera korzeniowego, kawałki
- 1 puszka fasoli maślanej 210 g, odsączonej
- 50 g lekkiego serka kremowego bez dodatku cukru

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Gotuj seler, aż nóż łatwo wejdzie w miąższ. Na ostatnie 5 minut dodaj fasolę. Odcedź, grubo rozgnieć z serkiem: ma się połączyć, lecz warzywa zachować drobne kawałki.

2. Równocześnie włóż soczewicę, pory, seler naciowy i kostkę do garnka. Wlej wino, 600 ml wody; dodaj koncentrat, tymianek. Zagotuj, przykryj; gotuj łagodnie 20-25 minut, do miękkiej, rozpadającej się soczewicy. Jeśli wysycha, pod koniec dolej trochę wody.

3. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Rozdziel soczewicę do 4 osobnych naczyń. Przykryj purée, wyrównaj do brzegów. Piecz 35 minut, do bulgotania i złotego wierzchu.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/lentil-shepherd-s-pie-with-celeriac-butter-bean-mash/