



TESTENINE Z RJAVO LEČO IN ZELENJAVO

Sestavine za 4 osebe:

- 1/2 l vode
- 100 g leče
- 1-2 lovorjeva lista
- 1/2 čž curry
- noževa konica rožmarina
- sol

- 300 g testenin
- 2 JŽ olivnega olja
- 1 zucchini bučka
- 1 korenje
- 1/2 glavnatega zelja
(ali druga zelenjava: npr. stročji fižol, brokoli, koromač, brtični ohrovt)
Izogibajte se uporabi paprike in paradižnika.
- 1 čajna žlička origana in curry
- sol

Rjavo lečo operemo in kuhamo z 1-2 lovorjevima listoma ter noževo konico rožmarina. Ko je leča že skoraj mehka in voda povre dodamo še 1/2 čž currya. Leča je kuhana ko je mehka in ni trda na ugriz. Če je še ostalo kaj vode le to odlijemo, vendar naj leča ne postane presuha.

Solimo po okusu.

V posodi segrejemo olivno olje in dodamo zelenjavo ter jo nekaj minut pražimo. Občasno premešamo. Nato dodamo vodo tako da se zelenjava skuha do mehkega. Zelenjava naj na koncu ne postane preveč suha ampak naj bo sočna.

V slani vodi medtem skuhamo testenine al dente. Precedimo.

Ko je zelenjava skuhana ji dodamo lečo ter vse skupaj nežno premešamo. Nato dodamo origano, lahko tudi malo currya in po okusu solimo. Vse dobro zmešamo in pustimo še nekaj minut na ognju.

Nato dodamo še testenine in vse skupaj dobro premešamo.

JŽ = jedilna žlica

čž = čajna žlička

Recept je prirejen po knjigi:

E. Fischer in I. Kuhrer: Zdrava prehrana matere med nosečnostjo in dojenjem, Založba Mavrica, 1999