Hozzávalók:
3/4 csésze (1,5 dl) barna vagy hagyományos zöld lencse, 1 evőkanál olaj (ha van rá mód, szezámolaj), 3 gerezd présen áttört fokhagyma, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 mokkáskanál tengeri só, 4 csésze (8 dl) megtisztított, 2 centis kockákra vágott sütőtök, 1 csapott kiskanál szárított origano (ha van, akkor természetesen friss)

1. A lencsét átválogatjuk, megmossuk, majd kb. háromszoros mennyiségű vízben kb. 30 perc alatt puhára főzzük, azután leszűrjük.
2. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, majd a fokhagymát és a hagymát rárakjuk. Enyhén megsózzuk, kevergetve 6-7 perc alatt megfonnyasztjuk, azután rárakjuk a sütőtököt is. Jól összerázzuk, pár percig így pirítjuk, azután kb. 0,5 deci vizet öntünk alá. Kis lángra állítjuk, lefedjük, kb. 25 perc alatt puhára pároljuk. Közben néha belekeverünk, ha kell, elfövő levét pótoljuk.
3. Végül a lencsével óvatos mozdulatokkal összekeverjük, az origanoval fűszerezzük, és már tálalhatjuk is. Aki szereti, kurkumával vagy szójaszósszal is ízesítheti, illetve a hagymával együtt fölaprított gyömbért is piríthat bele. Szokatlan összeállítású, mégis nagyon finom fogás, ráadásul kifejezetten egészséges, még a makrobiotikus követelményeknek is megfelel! Köretként párolt barnarizst vagy párolt árpagyöngyöt (gerslit) kínálunk hozzá.

4 főre
Elkészítési idő: 55 perc
Egy adag (köret nélkül): 241 kcal • fehérje: 13,9 gramm • zsír: 1,5 gramm • szénhidrát: 42,7 gramm • rost: 6,1 gramm • koleszterin: 0 milligramm