



Hozzávalók:

30 dkg vöröslencse (narancssárga lencse néven is ismert), 1 közepes vöröshagyma, só, 4 evőkanál olaj (olíva is lehet), kb. 2 evőkanál finomliszt, 2-3 gerezd fokhagyma, 1,5 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 mokkáskanál őrölt fehér bors

1. A lencsét többször váltott hideg vízben átmoszuk, lecsöpögtetjük, kb. 1,1 liter vízben tűzre tesszük. 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük, a megtisztított négybe vágott hagymát hozzáadjuk, nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 15-20 perc alatt puhára főzzük. Akkor jó, ha habverővel keverve jól össze tudjuk törni, de előtte a hagymát vegyük ki belőle.
2. Az olajat egy lábasban megforrósítjuk. A liszttel meghintjük, kissé megpirítjuk, kevergetve a zúzott fokhagymával és a paradicsompürével fél perc alatt barnára sütjük.
3. A lencsepürét azonnal - nehogy megégjen - erre a rántásra öntjük, és annyi vízzel (2-3 deci) hígítjuk, hogy főzelék sűrűségű legyen. Habverővel kevergetve kb. 3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Ha kell utanasózzuk, végül megborsozzuk.

Jó tanács

- A főzeléket fokhagyma helyett jó 1 evőkanálnyi apróra vágott mentalevéllel is fűszerezhetjük; ezt ugyanúgy a rántásba kell keverni.
- A főzeléket rántás nélkül, úgymond saját anyagával is sűríthetjük. Ehhez egy kicsit kevesebb folyadékkal főzzük a lencsét, majd amikor puha, egyharmadát kiszedjük, kissé hűlni hagyjuk, merülőmixerrel pürésítjük, a puha lencséhez keverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 403 kcal