

ממרח עדשים ירוקות

מנה טעימה ובריאה עם אינדקס גליקמי נמוך
העדשים עשירות בברזל, אשלגן, חלבון, סיבים תזונתיים ועוד

החומרים:

1 כוס עדשים ירוקות שטופות (אפשר להנביט את העדשים לילה 1-2 ואז לבשל)
1 בצל קטן קצוץ + שום קצוץ (לפי הטעם האישי)
1 עגבנייה אדומה קלופה וחתוכה לקוביות קטנות – לא חובה
מיץ מ 1/2 לימון
1/2 כפית כמון 1/4 כפית גרגרי כוסברה טחונים מלח פלפל שחור לפי הטעם

הכנה:

מבשלים את העדשים כחצי שעה עם מים וחצי כפית קימל טחון (למניעת גזים)
לטגן במעט שמן זית את הבצל והשום עד להזהבה קלה.
להוסיף את התבלינים, לערבב ולהוריד מהאש
לסנן את העדשים המבושלות והרכות להוסיף את תערובת הטיגון עם השמן והעגבנייה ולטחון בבלנדר
אפשר להכין אותה מנה מעדשים בצבעים שונים, משעועית (הבישול ארוך יותר) ואפונה.

בהצלחה ובתאבון

דפנה