

NÁTIERKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

PRÍPRAVA

2 min

ČAS VARENIA

25 min

BEZ LEPKU

použijeme
bezlepkový chlebík

INGREDIENCIE

50 g červenej šošovice
polenej, lúpanej
1 PL slnečnicových jadierok
nepražených a nesolených

soľ podľa chuti (asi na špičku
noža)
sušená bazalka
3-4 ks sušených paradajok
v oleji

POSTUP

1. Červenú šošovicu poriadne opláchneme v studenej vode a dáme variť do dvojnásobku vody so soľou, slnečnicovými jadierkami a sušenou bazalkou.

Trvá to približne 15 minút.

2. Necháme trochu vychladnúť a prebytočnú vodu zlejeme.

3. Uvarenú šošovicu dáme do mixéra, pridáme odkvapkané sušené paradajky v oleji a dobre zmixujeme.

4. Podávame na kvalitnom kváskovom chlebíku. Doplníme sezónnou zeleninou, bylinkami a/alebo kvasenou zeleninou.