

## **VÖRÖSLENCSELEVES**

Hozzávalók 4 adaghoz:

240 gramm vöröslencse

1 fej vöröshagyma

2 darab sárgarépa

2 deciliter paradicsomlé

1 liter zöldségalaplé

1 csipet édesnemes pirospaprika

1 evőkanál citromlé

ízlés szerint só, bors

2 evőkanál olívaolaj (főzéshez való)

Előkészítési idő: 10 perc

Elkészítési idő: 20 perc

Elkészítés:

Daraboljuk apróra a hagymát és reszeljük durvára a sárgarépát, majd egy kevés olajon dinszteljük meg őket alaposan. A lencsét mossuk meg alaposan, és adjuk a zöldségekhez.

Adjuk hozzá a pirospaprikát és a paradicsomlevet. Öntsük fel zöldségalaplével. Közepesen erős lángon főzzük 15-20 percen keresztül. Mikor elkészült, pürésítsük le. Ízesítsük sóval, borssal, egy kevés citromlével. Ha szeretjük, menta is mehet rá.

## **VÖRÖSLENCSE SALÁTA MOZZARELLÁVAL (gluténmentes)**

Hozzávalók 2-3 adaghoz:

200 g vöröslencse

1 csomag laktózmentes mozzarella (opcionális)

2 bögre víz

2 babérlevél

2 gerezd fokhagyma

2 db zellerszár

1 db sárgarépa

1 db piros kaliforniai paprika vagy kápia paprika

1 csokor újhagyma

1 közepes fej lilahagyma

½ csomag rukkola

1/2 citrom leve

olívaolaj

himalája só, gluténmentes bors, gluténmentes római kömény (Lucillus)

## Elkészítés:

Mossuk meg alaposan a lencsét, és rakjuk fel főni dupla annyi vízzel, fokhagymával, babérlevéllel. 10 perc után kóstoljuk meg, és ügyeljünk rá, hogy ne főjön szét. Öblítsük le hideg vízzel, és rakjuk félre.

Olívaolajon dinszteljük meg az apróra vágott újhagymát, fokhagymát. Kicsivel később adjuk hozzá a felkarikázott répát, zellerszárat, római köményel, sóval, borssal fűszerezzük, és pároljuk meg egy picit víz hozzáadásával.

Vágjuk fel a maradék zöldséget (kaliforniai paprika, lilahagyma), és forgassuk össze az összes többivel.

Tegyük az egészet egy nagy salátás tálba. Locsoljuk meg olívaolajjal, facsarjuk rá a citrom levét, sózzuk, borsozzuk.

Kínáljuk félbe vágott mozzarellaival és rukkolával, amelyet előtte érdemes megmosni és salátacentrifugába tenni.

## **VÖRÖSLENCSESALÁTA VIRSLIVEL**

Hozzávalók 2-3 adaghoz:

20 dkg vörös lencse

2 pár jófajta virsli

1 kisebb lila hagyma

1 nagy csokor petrezselyem

1 gerezd fokhagyma

1 e.k. dijoni mustár

1/2 dl extra szűz olíva

1 lime leve

1 t.k. méz

2 e.k. fehér balzsamecetkrém

1 k.k. szárított csili paprika

1 k.k. szárított oregánó

1 k.k. citrombors

só

főzővíz (só, ecet, babérlevél, víz)

## Elkészítés

A lencsét öblítsük át hideg vízzel, majd egy kisebb lábasban forraljunk sós vizet, amit egy kis ecettel és 3 babérral ízesítünk. A forrásban lévő vízbe öntsük a lencsét és kb. 8 percet főzzük. A lencse maradjon kissé roppanós. Majd öntsük le a vizet. A virsliket is főzzük meg, majd karikázzuk fel. Készítsük el a salátaöntetet. Egy tálba öntsünk olívát, dijoni mustárt, mézet, 1 lime levét, fehér balzsamecetkrémet, 1 gerezd zúzott fokhagymát és keverjük egyeneművé. Ízesítsük még szárított oregánóval, csilivel és citromborsal. A lila hagymát vágjuk apró kockákra és keverjük el a még langyos lencsével és virslivel. A petrezselymet szintén aprítsuk fel és keverjük a lencséhez. Legvégül öntsük le az öntettel, keverjük össze, és hűtőben érleljük pár órát.