

СОЧЕВИЦЯ ПО-ТУРЕЦЬКИ

Нам знадобиться:

- 200г сочевиці
- 400г картоплі 🥔
- 200г цибулі 🧅
- 800мл води
- 200г моркви 🥕
- 20г олії
- томатна паста -40г
- сіль, перець, паприка, мелений коріандр, 2-3 зубчики часнику 🧄

Приготування:

В каструлю вливаємо олію, вкидаємо нарізану цибулю і обсмажуємо 7хв

Вкидаємо нарізану невеликим кубиками картоплю і моркву, і перемішуючи обсмажуємо 8-10хв

Паралельно поставте варитись ретельно промиту сочевицю.

Тепер перекидаємо сочевицю в каструлю, додаємо томат, давлений часник, сіль, перець, паприку, коріандр, вливаємо воду, перемішали і під кришкою проварюємо 25-30хв на малому вогні

Періодично перемішуючи, щоб не прилипло до дна. І готово.

Порада: бажано готувати в посуді з товстим дном, бо може прилипати до дна

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_x_recipes/997



50хв.



КБЖВ на 100г: К.92
Б.4.5 Ж.1.5 В.14



вага всієї порції -1600г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г