



Съставки за 4 Порции

◆ = Kotányi Produkte

За зеленчуците

½ глъбча	Карфиол, нарязана на розички
1 бр.	Патладжан, нарязан на кръгове
2 с.л.	Зехтин
1 ч.л.	◆ Чесън на гранули
1 ч.л.	Червен пипер, ломотив
2 ч.л.	◆ Червен пипер сладък, специален
	◆ Черен пипер на зърна

За лещата

2 с.л.	Зехтин
1 стрък	Праз, ситно нарязан
1 бр.	Лук, ситно нарязан
1 онаковка	◆ Шафран, нишки
2 скилидки	Чесън
1 ½ чаша	Червена леща
½ чаша	Жълт грах (или леща), накиснат за няколко часа
2 шепи	Чери домати, разположени
	◆ БИО Лютот чили с морска сол
	◆ Черен пипер на зърна
2 ч.л.	◆ Червен пипер сладък, специален
	◆ Сол от Средиземно море
	◆ Диб лук, зелени перца

За млечния сос

Шафранова леща с пикантни печени зеленчуци

⌚ 35–45 Минути ◉◉◉

Подготовка

- Сложете нарязаните зеленчуци в огнеупорен съд, поръсете със зехтина и подправките и объркайте, за да се покрият равномерно. Изпечете в загрята до 200°C фурна за около 15 - 20 мин, докато се зачервят.

СЪВЕТ: Можете да го направите и на тиган, или на скара, ако предпочитате - мака ще имаме още по-богат опуштен вкус.

- Загрейте зехтина в дълбок тиган с добело дъно, сомирайте нарязания лук и праз заедно с шафрана, докато се оцветят. Добавете чесъна, след него лещата и залейте с 4 чаши гореща вода или бульон. Гответе на умерен огън, докато лещата омекне. Ако е нужно добавете още малко течност.

СЪВЕТ: Ако ползвате само червена леща, тя се сварява много бързо. Ако сте сложили и жълт грах, ще отнеме малко повече време - проверявайте за готовност.

- Към края на готвенето добавете доматите и подправките (без гивия лук) и гответе още 6-8 мин, колкото доматите да полуомекнат.
- Свалете от огъня и оставете леко да се охлади. Прибавете към лещата изпечените патладжани и карфиол и поръсете с перца гив лук. Поднесете с млечния сос.



- | | |
|--------|---|
| ½ чаша | Кисело мляко |
| ½ чаша | Крема сирене (или
заквасена сметана) |

