Красная чечевица с кабачками

Автор: Мухаббат
04.04.2012 13:17 - Обновлено 04.04.2012 13:18

Полезные свойства красной чечевицы абсолютно незаменимы для кроветворения, так как в ней находится большое количество калия. Она также полезна в качестве профилактического средства против онкологических заболеваний, особенно рака молочной железы и прямой кишки. Рекомендуется включить в рацион питания беременным женщинам, так как красная чечевица полезна на протяжении всего срока беременности, поскольку она очень благотворно влияет на нормальное развитие будущего ребенка. Чечевица является самым скороварким из бобовых зерен. Разваривается она в одно мгновение, за 10-15 минут. Вкус у красной чечевицы деликатный и мягкий, а в сочетании с кабачками эта каша становится довольно-таки пикантной и я бы

сказала особенной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 гр. красной чечевицы (бывает нескольких видов, у меня "футбол")

2 средних молодых кабачка

1 головка репчатого лука

1 средний помидор

половинка красного сладкого перца

2 ст.л. оливкового масла (можно растительное)

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чечевицу промыть, в кастрюлю налить воды (обычно на упаковке пишутся пропорции) , поставить на огонь и варить 15 минут.

Лук очистить и мелко нарезать. Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать средним кубиком. Сладкий перец вымыть, очистить от сердцевины и нарезать средним кубиком. Помидор вымыть, очистить от кожицы (сделать крестообразный надрез и опустить в кипяток на 30 секунд, затем в холодную воду) и нарезать кубиком.

В сотейник налить масло, слегка разогреть, выложить лук и поджарить до золотистого цвета. Добавить кабачки и перец, тушить до готовности (10-15 минут). Добавить помидор, мускатный орех, посолить и потомить еще минут 5.

К обжаренным овощам добавить отварную чечевицу, хорошо перемешать, выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться минут 10.

{jcomments on}