

# Crveno sočivo

## Supa od crvenog sočiva, leblebija i čilija

2 kašičice semena kima  
½ kašičice čilija sa morskom solju  
2 kašike suncokretovog ulja  
1 glavica crvenog luka  
140 g crvenog sočiva  
850 ml povrtnog bujona  
400 g paradajz pelata  
200 g leblebija  
1 kašičica himalajske soli  
½ kašičice biber šarene mešavine  
1 veza peršuna  
4 kašike grčkog jogurta  
½ kašike semena suncokreta  
½ kašike semena bundeve  
½ kašike susama  
½ kašike lana

## Način pripreme

Na zagrejanom tiganju tostirati kim i čili sa morskom soli. U većoj šerpi zagrejati ulje, pa prebaciti začine i sitno iseckan crveni luk. Kad se luk proprži dodati sočivo i naliti bujonom. Iseći paradajz na kocke i ubaciti ga u šerpu kad proključa. Poklopiti šerpu i kuvati dok sočivo ne omekša. Pred kraj dodati pelat i iseckan peršun. Začiniti himalajskom solju i biberom, izblendati štapnim mikserom i dodati kuvane leblebije. Vratiti na ringlu i nakon nekoliko minuta servirati čorbu i ukrasiti grčkim jogurtom, svežim peršunom i semenkama.

## Pečeni batat sa sočivom

1 batat krompir  
1 kašika suncokretovog ulja  
1 glavica crnog luka  
2 čena belog luka  
20 g đumbira  
2 ljute paprike  
2 kašičice kima  
2 kašičice korijandera u zrnu  
1 limun  
1 paradajz  
1 kašičica himalajske soli  
½ kašičice bibera crnog  
1 veza peršuna  
4 kašike grčkog jogurta

1 limun

### **Način pripreme**

Batat zaviti u aluminijumsku foliju i peći ga u zagrejanom rerni na 200°C 40 minuta. U šerpi sa zagrejanim uljem propržiti sitno iseckan crni i beli luk. U avanu samleti zrno korijandera, kim i sočivo. Dodati u šerpu sve iz avana, izrendan đumbir, limunovu koru i sitno isečenu ljutu papriku. Začiniti himaljskom solju, biberom i naliti sa malo vode. Kad se batat ispeče i sočivo skuva početi sa servisom. Batat izvaditi iz folije i zarezati ga na pola da se otvori. Posoliti ga i napuniti filom iz šerpe. Ukrasiti grčkim jogurtom i svežim peršunom.

### **Salata od crvenog kupusa**

$\frac{1}{4}$  glavice crvenog kupusa  
1 limun  
1 kašika ulja sa ukusom belog luka  
 $\frac{1}{2}$  kašičice crnog bibera  
 $\frac{1}{2}$  kašičice himalajske soli  
2 mlada luka  
25 g suvog grožđa  
 $\frac{1}{2}$  kašike semena suncokreta  
 $\frac{1}{2}$  kašike semena bundeve  
 $\frac{1}{2}$  kašike susama  
 $\frac{1}{2}$  kašike lana

### **Način pripreme**

U većoj posudi spojiti isečen kupus i mladi luk. Dressing napraviti od limunovog soka, ulja sa belim lukom i umutiti žicom. Začiniti solju, biberom i spojiti isečenu salatu sa dressingom. Dodati u salatu sve semenke i suvo grožđe. Promešati i servirati uz batat.