

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.