

Zapiekanka z soczewicy z pikantną harrisą

Arabskie i ostre

 Czas na High: 6-7

 Czas na Low: 7-8

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 3 średnie marchewki, drobno pokrojone w kostkę
- 2 średnie cebule, pokrojone w kostkę
- 3 łodygi selera naciowego, drobno pokrojone w kostkę
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżeczki kminu
- 3 łyżeczki pasty harissa - lub do smaku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 800 g posiekanych pomidorów
- 500 g zielonej soczewicy, namoczonej i odsączonej
- 750 ml wywaru warzywnego
- 1 mała kapusta włoska, poszatkowana
- 100 g świeżych liści szpinaku
- 1 cytryna, otarta skórka
- sól pieprz
-



Wykonanie:

Rozgrzej olej na dużej patelni lub w misie wolnowaru Crock-Pot saute i przesmaż marchewki, cebule i selera, aż zmiękną.

Dorzuć czosnek i kmin. Kontynuuj smażenie przez kolejne 1-2 minuty, ciągle mieszając.

Jeśli smażyłeś na patelni, to przełóż jej zawartość do misy Crock-Pota.

Dodaj harissę, koncentrat pomidorowy i posiekane pomidory, wymieszaj dobrze.

Dodaj soczewicę i wywar warzywny, wymieszaj i przykryj pokrywką.

Gotuj na poziomie LOW przez 7-8 godzin lub na poziomie HIGH przez 6-7 godzin.

Na 1 godzinę przed końcem czasu gotowania, dorzuć poszatkowaną kapustę, wymieszaj i kontynuuj gotowanie.

Dodaj otartą skórkę z cytryny i przyprawy.