

Mâncărică de linte roșie – Gata în doar 30 de minute



Mâncărică de linte roșie



O mâncare **plină de arome**, perfectă pentru zilele în care timpul e scurt, dar dorim să **mâncăm bine și sănătos!** Lintea roșie este vedeta rețetei noastre. Această leguminoasă minunată este nu doar **extrem de nutritivă**, ci și **ușor de gătit**. În doar câteva minute, se transformă într-o bază **cremoasă și delicioasă** pentru mâncărica noastră.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 500 g linte roșie
- cepe medii
- 200 g cartofi
- morcovi medii
- căței de usturoi
- linguri pastă de tomate
- 70 ml ulei de măsline
- linguriță fulgi de ardei iute
- 5 g sare
- linguriță piper
- frunze dafin
- lingură boia dulce afumată

▪ 1 l apă

1. Încingeți uleiul de măsline într-o cratiță adâncă sau tigaie cu pereți înalți.
2. Adăugați ceapa tocată și sarea. Căliți până devine translucidă.
3. Presărați piperul, adăugați frunzele de dafin și amestecați bine.
4. Adăugați cartofii și morcovii tăiați cubulețe. Amestecați pentru a le combina cu ceapa și condimentele.
5. Adăugați usturoiul zdrobit și lăsați totul pe foc încă 2-3 minute, amestecând ocazional.
6. Puneți pasta de tomate și fulgii de ardei iute. Amestecați bine și gătiți timp de 1 minut pentru a dezvolta aromele.
7. Adăugați lintea spălată și scursă. Amestecați pentru a o combina cu restul ingredientelor.
8. Turnați treptat apa sau supa de legume, cât să acopere toate ingredientele.
9. Presărați boiaua de ardei și amestecați.
10. Reduceți focul la mediu spre mic, acoperiți parțial cratița și lăsați să fiarbă timp de 20-25 de minute, până când lintea și legumele sunt fragede.
11. Ajustați gustul cu sare și piper, dacă este necesar.
12. Opriți focul și lăsați mâncărca să se odihnească câteva minute.
13. Serviți caldă, decorată cu mărar sau pătrunjel proaspăt și, opțional, cu un strop de iaurt deasupra.
14. Este perfectă ca fel principal sau garnitură.