

Bezmięsne ragu z soczewicą i grzybami



Autor: **wjosna**
Przepisów: **306** Ocena: **3498**



5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 150 g zielonej soczewicy
- 100 g pęczaku
- 7 sztuk suszonych prawdziwków (można pominąć)
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 2 łyżki oleju
- 300 g grzybów (mogą być leśne albo pieczarki)
- 3 ząbki czosnku
- 50 ml sosu sojowego
- 2 łyżeczki pasty miso
- 2 łyżki octu z czerwonego wina
- 1 łyżka mielonego kuminu
- 2 łyżki harissy
- 500 ml passaty pomidorowej
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Zagotować wodę w czajniku.
W misce umieścić soczewicę i pęczak - zalać wodą żeby wystawał kilka cm ponad
Do małej miseczki przełożyć suszone grzyby, zalać 1/2 szklanki gorącej wody.
Cebulę posiekać, marchew pokroić na drobną kostkę.
Na dużej patelni (z przykrywką) rozgrzać olej, dodać cebulę, chwilę podsmażyć i dodać marchewkę.
Smażyć mieszając ok 10 minut.
- 2 W tym czasie pokroić grzyby w plasterki i posiekać czosnek. Dodać na patelnię.
Suszone grzyby odsączyć z wody (wodę zachować) i posiekać na drobne kawałeczki i dodać na patelnię. Całość smażyć 15 minut.
Pęczak i soczewicę odsączyć.
- 3 Na patelnię dodać pęczak i soczewicę, sos sojowy, pastę miso, kumin, harissę, ocet winny, wodę z grzybów, i dodatkowo 2 szklanki wody wymieszać. Dusić pod przykryciem 30 minut.
Dodać passatę pomidorową, pół szklanki wody i doprawić pieprzem i solą. Przełożyć do formy

do zapiekania.

Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec kolejne 30 minut.

Twoje notatki do przepisu: