

Марокканский соус

Сэндвичи
и закуски

19

Легкая закуска между основными приемами пищи пойдет на пользу каждому, и этот густой соус всегда найдет своих поклонников. Подавайте соус с белым хлебом или тортильей.



Приготовление: 10 мин.

В одной порции: 240 ккал/1010 кДж;
белки: 9 г, жиры: 6 г, углеводы: 35 г

На 6 порций

Ингредиенты

- зубчик чеснока
- 1/2 пучка зелени петрушки или кориандра, соль
- 1 банка консервированной чечевицы (вес нетто 400 г)
- сок одного лимона
- 2 ст. ложки растительного масла
- соус чили

Кроме того:

- 200 г моркови
- 200 г брокколи
- 200 г помидоров черри
- по 1 красному, зеленому и желтому сладкому перцу
- 1 пита или тортилья

1. Очистив чеснок, нарежьте его кубиками. Затем вымойте и порубите зелень. Откиньте чечевицу на дуршлаг и взбивайте ее с зеленью и чесноком до получения однородной массы. Добавьте лимонный сок, растительное масло, соус чили и немного соли.

2. Поставьте соус в холодильник. Вымойте все овощи. Очистите и нарежьте морковь соломкой. Очистив брокколи, разделите ее на отдельные соцветия. Затем очистите и сладкий перец и нарежьте его соломкой.

3. Поставьте соус на большую плоскую тарелку, а нарезанные овощи выложите рядом. Подавайте на стол с питой или тортильей.

Для разнообразия

Соус, приготовленный по нашему рецепту, можно намазывать на хлеб: нужно лишь добавить в него половинку нарезанного кусочками томата. На ломтик хлеба положите несколько кусочков огурца и намажьте его соусом.



Вместо консервированной чечевицы можно использовать 200 г сушеной. Перед использованием ее замачивают в воде на 6-8 часов, а затем варят 50 минут.



Петрушка (слева) и кориандр (справа) с виду похожи. Однако эта зелень различается своими вкусовыми качествами - кориандр обладает более пикантным вкусом.

Инвентарь и посуда

- Круглая эмалированная или пластиковая миска
- Набор ножей
- Разделочная доска
- Блендер