

## Чечевица по-южному

2010-09-14 13:34:25



Рецепт очень простой, но от этого не менее вкусный! Отлично подходит как основное блюдо в пост, так и в качестве гарнира к мясу.

Кстати, подобные [простые рецепты](#) способны удивить вас без особых временных и денежных затрат, поэтому не стоит гнаться на модными усложнёнными рецептами и отнимать у себя время, готовьте с удовольствием!

**Нам понадобится:** 1 стакан чечевицы 1 морковь 2 головки репчатого лука 2 ст.л. растительного масла 2 ст.л томат-пюре 1 ст.л. муки 2 зубчика чеснока 2 шт. гвоздички зелень - для украшения (в оригинале петрушка)

красный молотый перец и соль - по вкусу

- Чечевицу замачиваем минимум на 4 часа в воде и отвариваем в подсоленной воде, до готовности.

- Лук и морковь нарезаем соломкой, обжариваем в растительном масле, добавляем толченый чеснок, соль и красный перец, гвоздику и муку. Всё хорошо перемешиваем, добавляем томат-пюре, вливаем весь отвар от чечевицы и провариваем до загустения соуса.

- Заправляем чечевицу приготовленным соусом и при подаче посыпаем зеленью.

**Всё, приятного аппетита!** 😊

Рецепт из журнала "Кулинарный практикум" №2 2008

© [www.njama.ru](http://www.njama.ru)