

## Jak gotować soczewicę?



# Opis wskazówki

Rośliny strączkowe są cennym produktem w diecie, będącym wyjątkowo bogatym źródłem białka. Spośród suchych nasion roślin strączkowych na dużą uwagę zasługuje soczewica, która ma wiele wartości odżywczych, a co za tym idzie - właściwości zdrowotnych. Jest bardzo bogatym źródłem potasu i kwasu foliowego. To wszystko sprawia, że soczewica coraz częściej wpisuje się w podstawę codziennego jadłospisu.

## Rodzaje soczewicy

Czerwona soczewica to pozbawiona łuski soczewica brązowa. Jest bardzo smaczna i delikatna. Łatwo się rozgotowuje, dlatego jest idealnym składnikiem zup, gulaszu, dań jednogarnkowych, pasztetów wegetariańskich. Dodatkowo nie wymaga wcześniejszego namaczania. Jak gotować czerwoną soczewicę? Należy wypłukać ją na sicie i dodać do gotującej się zupy. Czas gotowania soczewicy czerwonej nie powinien przekraczać 15 minut. Aby ugotować czerwoną soczewicę na sypko dodaj do gotującej się soczewicy 1 łyżkę oliwy. Od zagotowania trzymaj na małym ogniu pod przykryciem przez 10 minut.

Brązowa soczewica charakteryzuje się mocniejszym smakiem. Jest doskonałym składnikiem pasztetów, dań jednogarnkowych, sałatek. Gotuje się dłużej niż czerwona odmiana. Wymaga gotowania ok. 40-50 minut.

Zielona soczewica charakteryzuje się delikatnym smakiem, zachowuje kształt i nie rozpada się tak łatwo podczas gotowania jak soczewica czerwona. Sprawdzi się jako składnik pasztetów, sałatek, farszu do pierogów czy pasztecików. Zieloną soczewicę gotuj ok. 15-20 minut.