

Linsegryde

Lad dig ikke forskrække af, at denne ret ikke indeholder kød (udover kalkunbacon eller serranoskinke). De røde/gule linser indeholder nemlig ligeså mange proteiner som kød. Så du skal nok blive mæt af retten.

4 personer

Ingredienser:

- 2 finthakkede løg
- 1 pakke kalkunbacon eller serranoskinke (kan udelades)
- 1 spsk olie
- 100 g røde eller gule splitlinser
- 6 dl vand
- 1 tsk stødt spidskommen
- Evt. lidt chili
- 1 dåse hakkede tomater
- 70 g tomatpuré
- 2 tsk oregano eller basilikum
- 2 dl kokosmælk, evt. light
- 2 spsk god eddike
- Salt og peber
- Frisk hakket persille

Tilberedning:

Skær løg og kalkunbacon/serranoskinke i små tern og steg det i olien, til de tager farve. Tilsæt linser, vand, spidskommen, evt. chili, hakkede tomater, puré og krydderi. Kog i 20. min. Tilsæt kokosmælk og eddike og smag til med salt og peber.

Server med brune ris, grov bulgur, perlespelt/speltkerner, groft pasta eller groft brød til.

Tip: Er du ved at tabe dig eller bare gerne vil skære ned på stivelse, kan du med fordel spise retten, som den er. Du har stadig en dejlig suppe med mættende proteiner fra linserne.

TIP: Kalkunbacon/serranoskinke kan udelades, hvis du ønsker en 100 % vegetarisk ret.

TIP: Erstat brune ris med grov bulgur, perlespelt/speltkerner eller groft pasta og få endnu flere af de mættende og sundhedsgavnige kostfibre. Der er nemlig et langt større fiberindhold i disse produkter end i selv de brune ris.