

Sandrabel



250g de lentilles vertes
2 carottes coupées en petits morceaux

70g de concentré de tomates
1 oignon émincé
1 gousse d'ail ciselée
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 càs de cumin
1 càc de paprika
1 càc de curcuma
1 pointe de piment de Cayenne
1 pointe de cannelle

Rincez les lentilles et égouttez-les.

Dans une sauteuse verser 2cas d'huile et faire revenir l'oignon, puis ajouter le concentré de tomate ,l'ail et les épices les lentilles et les morceaux de carottes.

Arroser de 750ml d'eau chaude '
Cuire 35min env saler poivrer en fin de cuisson .

Saupoudrer de persil

Servir

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr