

## Supa crema de linte rosie si seminte prajite



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Ador lintea rosie! Are o culoare simpatica, o gramada de nutrienti, o super textura siiiii nu este necesar sa o las la hidratat! (*cred ca asta-i primul motiv real:)))*) sau sa fie acela ca e plina de proteine si veganii au nevoie de oleaca mai multa proteina?! <3

O data fiarta in apa cu putina sare, poti folosi aceeasi reteta pentru a face fie un [pate vegan](#) sau un fel de [hummus vegan](#); insa astazi am ales sa fac o super supa crema!

Daca esti fan mancare rapida, calduta, cremoasa si yummmmyy..cu putin crunchy in textura, atunci incarca si aceasta **Supa crema vegana de linte rosie si seminte prajite!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 maini de [linite rosie](#)
- 1 cartof, taiat cubulete
- 1 ceapa, taiata marunt
- 1 morcov, taiat felii
- 1 praf de coriandru boabe, macinat
- 1 lingura sos de soia
- 3 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- 2 linguri [mix seminte](#) (*ador sa le trag oleaca in tigaine inainte*)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Pui toate legumele la fiert cu un praf de sare; dupa ce au fiert, adaugi uleiul, condimentele si pasezi bine pana obtii textura dorita!

Apoi presari peste semintele si putin ulei de masline presat la rece!

^ ^  
\_

**\*Bonus:** ii schimba total gustul daca la servire storci oleaca de zeama de lamaie.☐☐