



## Чечевица с морковью, бататом и сельдереем



### Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1/2 банки (150г)
◦ Батат	2 шт.
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Сельдерей	3 стебля
◦ Морковь свежая	2 шт.
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:

🕒 45 мин

🍴 4 порции

🍽 130 ккал

1. Лук-шалот и сельдерей мелко порубите, батат нарежьте на ломтики, морковь нарежьте соломкой.<br>
2. Оливковое масло разогрейте в кастрюле с толстым дном и томите лук до прозрачности. Добавьте сельдерей и тушите около 5 минут до мягкости.<br>
3. Выложите в кастрюлю батат, залейте 500 мл горячей воды, доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и варите примерно 20 минут до готовности всех овощей.<br>
4. В конце добавьте чечевицу и морковь и готовьте еще 5 минут. Посолите по вкусу. Готово!



### Совет

Как выбрать батат? Клубни вкусного и свежего батата должны иметь ровную форму и окраску. Клубни, цвет мякоти которых темно-оранжевый, имеют повышенную пищевую ценность.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>