

# Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT

## Paprykarz

z czerwonej soczewicy na chlebie razowym  
z zielonym ogórkiem i prażonym słonecznikiem



### Składniki

Receptura na 7-8 porcji

Soczewica czerwona	200 g
Czosnek	2 ząbki
Papryka czerwona	1 szt.
Ryż biały	100 g
Marchewka	2 szt.
Olej rzepakowy	50 ml
Cebula biała	2 szt.
Sól kamienna	do smaku
Koncentrat pomidorowy	180 g
Pieprz czarny	do smaku
Liść Laurowy	3 szt.
Ziele Angielskie	5 szt.
Papryka wędzona	1/2 łyżeczki
Chleb razowy	7-8 kromek
Zielony ogórek	1 szt.
Słonecznik	50 g

### Wykonanie:

Soczewicę ugotować w 500 ml wody na wolnym ogniu pod przykryciem do miękkości, odcedzić i wystudzić.

Ryż ugotować w 250 ml wody i wystudzić.

Cebulę i czosnek pokroić w kostkę. Paprykę pokroić w drobną kosteczkę, a marchewkę zetrzeć na grubej tarce.

Na rozgrzany olej dodać cebulę i smażyć na złoty kolor, dodać czosnek i warzywa.

Dorzucić liść laurowy i ziele angielskie i smażyć do momentu aż warzywa będą miękkie.

Dodać koncentrat pomidorowy i smażyć jeszcze ok. 4 min.

Wyjąć liść laurowy i ziele angielskie, połączyć warzywa, soczewicę i ryż. Dodać paprykę wędzoną, sól i pieprz do smaku i delikatnie zmiksować (krótco). Słonecznik wyprażyć na suchej patelni.

Na chleb nakładać pastę, udekorować zielonym ogórkiem i słonecznikiem.