

# Морковь



## Назначение

Нарежьте морковь, смешайте с другими овощами, готовьте на пару, чтобы смягчить, сбрызните лимонным соком и щепоткой соли. Нарежьте морковь кружками и добавьте в салат. Очень вкусно обмакнуть в заправку!

## Способствует Поддержке

Иммунной системы, пищеварения и зрения.

## Хранение

Удалите зелень и храните морковь в холодильнике до двух недель. Зелень тоже можно хранить и использовать.

# Салат из Тёплой Чечевицы

Порций: 4

Время Приготовления: 25 минут

## Ингредиенты

- 1 консервная банка чечевицы, слить воду и промыть
- 2 морковки нарезанные кружками
- 1/2 порубленного лука
- 1 столовая ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- щепотка соли и перца

Можно добавить:

- 1 столовую ложку горчицы Dijon
- 1/2 столовой ложки уксуса



Photo: Leah's Pantry

## Приготовление

1. Нагрейте растительное масло в сотейнике на среднем огне.
2. Добавьте морковь, лук и щепотку перца. Готовьте до мягкости 5-8 минут.
3. Добавьте чеснок и готовьте смесь 1 минуту.
4. Добавьте чечевицу, уксус, горчицу (по желанию)  
Тушите смесь, чтобы чечевица стала тёплой примерно 3 минуты.

По материалам SuperFood Drive посредством EatFresh.org