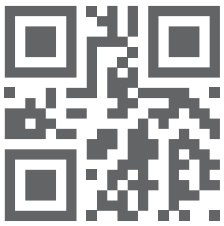




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

LLENTIES A L'ESTIL HINDÚ

Ingredients (3 pax)

- 250 g de lleties vermelles
- 1 ceba
- 8 tomàtigues de ramellet
- ½ pebre de Caiena
- 2 cp de cúrcuma
- 1 cp de comí
- 1 pessic de clau
- Pebre bo
- Coriandre
- 2 alls
- Oli d'oliva verge



Elaboració

Rentau les tomàtigues i picau-les.

Picau la ceba i els alls i sofregiu-los amb un bon raig d'oli d'oliva verge dins una olla.

Afegiu les espècies i la tomàtiga per tal que cogui a foc lent uns deu minuts.

Seguidament afegiu les lleties i un tassó d'aigua i deixau-ho bullir uns 25-30 minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

