



LLENTIES MARROQUINES

🕒 70 min

👤 4

Dificultat baixa

2 cdes. d'oli d'oliva
340 g de lleties
4 alls
1 ceba
1 pastanaga
2 tomàquets madurs
1 cdta. de cúrcuma
1/2 cdta. de comí
1 cdta. de pebre
vermell dolç
1 cdta. de gingebre
en pols
Pebre i sal
1,5 l de brou de
verdures o aigua
1 cullerada de
tomàquet concentrat
(opcional)

1. Sofregeix la ceba tallada fina, l'all picat ben fin i la pastanaga tallada fina en una cassola amb 2 cullerades d'oli uns 5 minuts.

2. Afegeix el tomàquet trossejat i deixa que redueixi uns minuts. Incorpora totes les espècies i una mica de sal.

3. Afegeix les lleties i cobreix-amb aigua. Porta a ebullició i una vegada que arrenqui el bull cuina a foc mitjà-baix durant 50-60 amb la tapa posada.

4. Serveix ben calent amb una mica de julivert o coriandre fresc picat, no necessiten res més per estar boníssimes. El temps de cocció de les lleties es pot escurçar molt utilitzant l'olla exprés, estaran a punt en uns 12-15 minuts.

TROBA ELS INGREDIENTS A LA NOSTRA BOTIGA