



Ингредиенты

- Красная чечевица- **30 г**
- Очищенная морковь (мелко порезать) - **50 г**
- Растительное масло - **10 мл. (2 ч.л.)**
- Масло - **10 г**
- Кориандр - **щепотка**
- [Инфатрини](#) - **50-75 мл**

Приготовление

В небольшой кастрюле вскипятить 100 мл воды и добавить чечевицу в кипящую воду, закрыть и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Добавить морковь, закрыть и готовить еще 7 минут или до размягчения.

Смешать с 2 чайными ложками масла, кориандром и 50 мл [ИНФАТРИНИ](#) в электрическом или ручном блендере. Использовать 75 мл [ИНФАТРИНИ](#), если требуется пюре более жидкой консистенции.