

Чечевица, запеченная в пергаменте с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **81.49 ккал.**
Белки: **4.92 г.**
Жиры: **2.83 г.**
Углеводы: **9.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chechevica-zapechennaya-v-pergamente-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 400 грамм чечевицы зеленой
- 2 штуки красного сладкого перца
- 1 кабачок
- 300 грамм помидор
- 3 штуки белого репчатого лука
- 1 ч. л. лимонной цедры
- 150 грамм феты
- 1 пучок петрушки
- по вкусу черный перец, соль
- оливковое масло

Приготовление:

Чечевицу, единственную из бобовых, не надо замачивать надолго, ей достаточно тридцати минут до варки, хотя в принципе можно ее варить и сразу, но мы предпочитаем все же замачивать, тогда она получается рассыпчатой и не разваривается в кашу.

2. Замоченную чечевицу слить, залить свежей водой, или если есть, овощным бульоном в соотношении 12 в пользу жидкости, довести до кипения и варить 15 минут. Откинуть чечевицу на дуршлаг.

3. Очистить овощи. Лук (лучше брать мелкий) порезать сегментами, сладкий перец кубиками, кабачок тоже кубиками. Если используете помидоры черри их можно не резать, обычные

порежьте кубиками такого же размера как остальные овощи. Зелень петрушки вымыть и порубить.

4. Перемешайте в большой миске все овощи, чечевицу, половину зелени и лимонную цедру. Добавить каплю оливкового масла, посолить и поперчить. Пергаментную бумагу сложить вдвое, положить на противень и положить на нее четвертую часть смеси чечевицы с овощами. Плотно завернуть.

5. Приготовить таким образом все 4 конвертика и запекать их в заранее разогретой до 210 градусов духовке 20 минут.

6. Вынуть готовое блюдо из духовки, аккуратно разрезать пергамент (очень осторожно, из него идет горячий пар!), посыпать раскрошенной фетой, оставшейся зеленью петрушки и подавать.

Приятного Вам аппетита!!!