

1 szklanka zielonej soczewicy, 1 płaska łyżka mąki kukurydzianej, 3-6 ząbków czosnku (zależnie od upodobań), 6 łyżek oleju roślinnego, 1 łyżka sosu sojowego, pieprz, bazylia, tymianek, zależnie od upodobań, chleb najlepiej pełnoziarnisty

Wyplukaną soczewicę zalać 2-ma szklankami wody i gotować do niemal całkowitego wygotowania wody (ok. 40 minut). Na 3-5 minut przed zakończeniem gotowania dodać mąkę kukurydzianą. Odstawić do wystygnięcia.

W międzyczasie posiekać czosnek. Do wystudzonej soczewicy dodać czosnek, olej roślinny, sos sojowy, pieprz i przyprawy. Całość wymieszać i rozgnieść widelcem (część ziaren soczewicy może pozostać nie rozgnieciona). Dobrze smakuje z pokrojonym pomidorem, lub surówką z pomidorów.

[Gandalf \(AB\)](#) - przepis z sieci