

KERRIE LENSIESOP

Victoria Allen – YOU Magazine

Genoeg vir 4 – 6 mense.

15 ml olyfolie (1 el)

1 ui – gekap

2 knoffelhuisies – fyngedruk

1 cm gemmer – fyngekap

1 groen rissie – gekap – opsioneel

30 ml geroosterde masalapoeier (2 el)

1 x 410 g blik gekapte tamaties

2 wortels – gerasper

750 ml groenteaftreksel (3 kop)

sout en peper

5 ml suiker (1 tl)

2 x 410 g blikke bruin lensies – afgespoel

Verhit die olie in 'n groot kastrol.

Braai die ui, knoffel, gemmer en rissie oor matige hitte tot die ui deurskynend is.

Voeg die masala, tamaties, wortels en aftreksel by en geur met die sout en peper.

Verminder die hitte, voeg die suiker by en laat prut 5 minute.

Voeg die lensies by, proe en geur indien nodig en laat nog 5 minute prut.