ממרח עדשים ירוקות.

רכיבים:

¾ כוס עדשים ירוקות (רצוי מונבטות)

1 בצל גדול

מיץ מחצי לימון

¼ כוס שמן

1 כפית קמח סויה

1 כפית שטוחה מלח

קורט פלפל שחור גרוס

1-2 שיני שום (אופציונלי)

אופן ההכנה:

1. לבשל את העדשים במים עד שיתרככו לגמרי ולסנן

2. לחצות את הבצל ולפרוס את החצאים לפרוסות. לשים במחבת גדולה ארבע כפות מים, להוסיף את הבצל ולאדות על אש בינונית תוך ערבוב, עד שהבצל מקבל גוון חום. ניתן להוסיף מדי פעם עוד כף מים.

3. להכניס את הבצל למעבד מזון ולטחון מעט. להוסיף את קמח הסויה ולטחון. להוסיף שתי כפות מים ולטחון.

4. להוסיף חצי מהעדשים הרכות והמסוננות. לעבד עד לקבלת מרקם מחיתי. להוסיף את החצי השני, את המלח ואת הפלפל ולהמשיך לטחון.

5. להוסיף את מיץ הלימון ואת השום ולהמשיך לטחון. כשמחליטים שהמרקם מספיק חלק, להוסיף תוך כדי טחינה את השמן.