

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta SOP'I BOONCHI LENTEJA II	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 2 cup di lenteja seco• 6 cup'i awa cu 4 cub bouillon vegetal• 1 cuch di azeta di olijfi• 3 teench'i konoflok, chiki-chikito• 3/4 tlp di oregano seco• 1 tlp di salo• 1/2 tlp di bl pepper• 2 blach'i bay• 1/2 tlp di comino• 4 blachi basil, gechop• 2 pida selder, gechop• 1 siboyo, gechop• 2 carot, geslice y corta den mita• 1 cup'i pampuna na blokki grandi• 1 cup'i batata, na blokki grandi• 1 bleki 15 ons di tomati machica• 1 1/2 cup'i spinashi, corta fini• 1 1/4 cuch di vinager balsamico	Categoria Boonchi
	Sirbi cuanto 4 persona
	Nota <ul style="list-style-type: none">• Bo por pone aden; carni porko, rabo, carnisa, tofu corta chikito.• Sirbi'e ariba aroz.
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Haci e lentejanan limpi y saka tur piedra cu por tin aden.2. Den un weya di sopi grandi, keinta e azeta ariba un candela mediano. Agrega siboyo, carot y selder; cushiná y drei te ora cu e siboyo ta moli. Drei aden e konoflok, bay leaf, oregano, comino y e basil; cushiná pa 2 minuut.3. Drei aden e lenteja, y agrega e awa, tomati, batata y pampuna. Sasona cu salo y peper na bo smak. Lag'e cuminsa herbe. Reduci e candela, y sudder pa por lo menos 1/2 ora. Ora cu e ta kla drei aden e spinashi y cushiná te ora cu e spinashi a marchita.4. Drei aden awor e vinager, y si ta bo desea, bo por pone mas vinager.	