Чечевица со свеклой и йогуртовой заправкой

На 100 грамм:
Калорийность: **128 ккал.**
Белки: **6,3 г.**
Жиры: **4,1 г.**
Углеводы: **15,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chechevica-so-svekloj-i-jogurtovoj-zapravkoj/

Ингредиенты:
- чечевица красная 125 г
- свекла 170 г
- лук красный 45 г
- йогурт натуральный 140 г
- апельсины 80 г
- чеснок 1 зубчик
- тмин 1 г
- листья шпината 25 г
- оливковое масло, соль, перец по вкусу

Приготовление:
Чечевицу положите в кипящую несоленую воду и варите 5 минут на среднем огне; луковицу почистите и нарежьте тонкими полукольцами; чеснок раздавите, почистите и мелко нарубите.
Выжмите сок апельсина; соедините йогурт с апельсиновым соком, посолите; тмин измельчите в ступке или мелко нарубите ножом и добавьте половину к йогурту с соком, поперчите и перемешайте.
Свеклу почистите, натрите на крупной терке.
Смажьте сковороду оливковым маслом и слегка прогрейте лук и чеснок на среднем огне в течение 30 секунд, добавьте натертую свеклу и тушите еще в течение 2 минут.
Всыпьте оставшийся тмин, перемешайте и обжарьте в течение 1 минуты.
Добавьте чечевицу и шпинат, перемешайте и оставьте на огне еще на 30 секунд.

Выложите чечевицу на тарелку и полейте заправкой из йогурта и апельсина.