

Aromatyczna zupa

data aktualizacji: 2020.11.20 autor: Redakcja



Składniki:

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 4 marchewki
- po ½ łyżeczki kminu rzymskiego i słodkiej papryki
- po ¼ łyżeczki kurkumy i cynamonu
- szklanka czerwonej soczewicy
- 1.5 litra wywaru drobiowego lub warzywnego
- puszka pomidorów
- 5 łyżeczek przecieru pomidorowego
- łyżeczka soku z cytryny

Do podania:

- jogurt

- natka pietruszki
- sól, pieprz

Wykonanie:

1. Cebulę pokroić z grubsza, czosnek posiekać.
2. Marchewki obrać i pokroić w cienkie plasterki.
3. W garnku rozgrzać oliwę, dodać przyprawy i chwilę podsmażyć mieszając, dodać cebulę i czosnek- smażyć z przyprawami ok 5 minut często mieszając.
4. Dodać marchewki, wymieszać z przyprawami, podsmażyć chwilę i zalać rosółem.
5. Gotować 10 minut, dodać soczewicę i gotować kolejne 15 minut.
6. Dodać pomidory i przecier pomidorowy (przecier pomidorowy można zastąpić dodatkową puszką pomidorów). Gdyby była za gęsta można dodać trochę wody.
7. Zupę zestawić z ognia, dodać sok z cytryny i posiekaną natkę pietruszki Można też dodać kawałek mięsa wcześniej ugotowanego. Przed podaniem wmieszać ok 1 łyżeczki jogurtu na porcję.
8. Doprawić solą, pieprzem. Podawać polane jogurtem i posypane świeżą natką pietruszki.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37428-aromatyczna-zupa>