

Zupa z soczewicy

data aktualizacji: 2022.06.02 autor: Redakcja



Składniki:

- 2 łyżki oliwy
- 1 nieduża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 3 ziemniaki
- 50 g czerwonej soczewicy
- 750 ml bulionu drobiowego lub warzywnego lub rosołu
- 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżeczka papryki w proszku, szczypta ostrej papryki
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1/3 szklanki śmietanki 30% lub 18%

Przygotowanie:

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek

oraz marchewkę - obraną i startą na dużych oczkach tartki.

Następnie wrzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, mieszając co chwilę podsmażać przez ok. 3 minuty.

Dodać suchą soczewicę i wymieszać. Wlać bulion i zagotować. Dodać kurkumę, słodką i ostrą paprykę oraz świeżo zmielony pieprz i sól do smaku (w razie potrzeby). Gotować pod przykryciem przez ok. 15 - 20 minut.

Dodać krojone pomidory z puszki i gotować przez ok. 15 minut pod uchyloną pokrywą, od czasu do czasu zamieszać.

Odstawić z ognia, wymieszać z posiekanym koperkiem oraz śmietanką.

Wskazówki: Zamiast śmietanki - w wersji wegańskiej - można użyć mleka kokosowego.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/38505-zupa-z-soczewicy>