

Domowa zupa pomidorowa z soczewicą



Składniki

5-7 pomidorów (najlepiej malinowych)
1 woreczek czerwonej soczewicy
Pęczek zieleniny (natki pietruszki i lubczyku)
1 marchewka
1 pietruszka
1/2 selera korzeniowego
Szczypta soli, pieprzu, kminku, oregano, estragonu
2-3 ziarenka ziela angielskiego
2-3 liście laurowe
4 szklanki wody

Opis wykonania

Danie wegańskie, ale z odpowiednią zawartością protein.

Zamiast pszennego makaronu i mięsa – soczewica. Dzięki temu uzyskamy domowe danie z wegańskim zacięciem, niezawierające glutenu. To posiłek, w którym łączą się kuchnia tradycyjna (kto nie lubi domowej „pomidorówki?”) oraz dietetyczne trendy.

Opis przygotowania:

Soczewicę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

W dużym garnku przygotuj wodę, a gdy zacznie wrzeć dodaj zieleninę oraz przyprawy.

Włoszczyznę pokrój w kostkę lub słupki albo talarki i dodaj do bulionu.

Pomidory sparz wrzątkiem i obierz ze skóry, a następnie pokrój w kostkę, usuwając szypułki.

Do gotującego się bulionu dodaj pomidory i gotuj jeszcze 10 minut. Zupę podawaj na soczewicy. Możesz udekorować ją listkami bazylii lub natką pietruszki.

TIP DIETETYCZNY

Soczewica to dobra alternatywa dla białka pochodzenia zwierzęcego. W 100 g tego produktu znajdziemy około 9 gramów protein. W dodatku białko soczewicy charakteryzuje się wysoką przyswajalnością, niewiele mniejszą od tej charakteryzującej produkty mięsne. Ponadto jest źródłem błonnika, a także witaminy C, niacyny, kwasu foliowego czy wapnia, potasu oraz cynku.