

Zupa z soczewicy



Składniki

Opis wykonania

200g czerwonej soczewicy
2 marchewki średniej wielkości
1 pietruszka
2-3 średnie ziemniaki
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
1,5 litra warzywnego bulionu
4 łyżki gęstego przecieru pomidorowego (lub 1/2 puszki pomidorów bez skórki, które wcześniej należy zblendować)
1 łyżka oleju do podsmażenia cebuli
Pół łyżeczki kurkumy
Pół łyżeczki imbiru w proszku
Łyżeczka suszonego majeranku
Sól i pieprz

Soczewica jest jednym z produktów roślinnych bogatych, między innymi, w białko oraz żelazo, dlatego jest szczególnie polecana osobom na diecie bezmięsnej. Dodatkowo, to jedno z najbardziej lekkostrawnych warzyw strączkowych, a przy tym niezwykle sycące i pożywne. Zupa z soczewicy, w wersji bez mięsa, z dodatkiem warzyw, aromatycznych i rozgrzewających przypraw, według prostego przepisu to ciekawa propozycja na szybki i zdrowy obiad.

Soczewicę wypłucz pod bieżącą wodą.

Bulion zagotuj i do gorącego płynu przełóż soczewicę. Gotuj na wolnym ogniu około 10 minut.

Warzywa obierz. Marchew, pietruszkę i ziemniaki pokrój w kostkę (ziemniaki w nieco większe kawałki). Obraną cebulę posiekaj razem z czosnkiem.

Na gorącą patelnię z tłuszczem przełóż cebulę i czosnek, całość przesmaż do zeszklenia. Na patelnię z cebulą przełóż pokrojone warzywa, dodaj kurkumę i imbir, następnie połącz wszystko ze sobą i smaź jeszcze przez 5-6 minut, co jakiś czas mieszając. Uważaj, aby zawartość się nie przypaliła.

Do garnka z bulionem i soczewicą przełóż podsmażone warzywa, przecier pomidorowy i majeranek. Gotuj wszystko przez kolejne 20 minut, co jakiś czas mieszając, aż składniki będą miękkie.

Na koniec dopraw solą i pieprzem do smaku.