

Prosta zupa z czerwonej soczewicy

Składniki:

- 1 średniej wielkości marchewka
- 1 cebula
- 1 średniej wielkości korzeń pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 szklanka czerwonej soczewicy, suchej
- 4-5 szklanek wody (1,2-1,5l)
- 2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka ostrej papryki (opcjonalnie)
- sól i pieprz do smaku
- 2 liście laurowe

Sposób przygotowania:

Warzywa obieramy i myjemy. Marchewkę i pietruszkę kroimy w kostkę lub ścieramy na tarce. Cebulę kroimy w kosteczkę, czosnek w plasterki.

W garnku rozgrzewamy oliwę i chwilę podsmażamy cebulę i czosnek, następnie dodajemy warzywa z kurkumą, ostrą papryką i liśćmi laurowymi. I smażymy jeszcze 2-3 minuty.

Dodajemy czerwoną soczewicę, wszystko mieszamy i zalewamy wodą, na początku 3 szklankami. Gotujemy około 20 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie. W trakcie gotowania dodajemy więcej wody, jeśli wyparuje jej znaczna część (my łącznie dodajemy zazwyczaj 5 szklanek).

Wyjmujemy liście laurowe i zupę miksujemy na gładki krem. Doprawiamy ją solą i pieprzem.

Podajemy z gotowanym ziemniakiem, prażonym słonecznikiem albo pokruszonym serem feta.

Wartości odżywcze dania

	w 4 porcjach	w 1 porcji
Energia ogółem kJ	4324.96	1081.24
	1033	258.25
Węglowodany	155.32 g	38.83 g
Białko	54.10 g	13.52 g
Tłuszcze	26.51 g	6.63 g