

## Mistrz Smaku poleca: Zupa z soczewicy, odc. 13



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

#### Składniki

<b>soczewica</b>	200 g suszonej (lub 400 g ugotowanej)
<b>pomidory pelati</b>	200 g
<b>pomidory suszone Smak</b>	3 łyżki
<b>cebula</b>	2 sztuki
<b>ząbki czosnku</b>	2 sztuki
<b>oliwa</b>	2 łyżki
<b>rosół z kury</b>	1 l
<b>Kolendra cała Prymat</b>	1 pęczek
<b>pestki słonecznika</b>	2 łyżki
<b>kwaśna śmietana</b>	4 łyżki
<b>Jabłuszka kaparowe Smak</b>	kilka sztuk
<b>Do smaku</b>	
<b>Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat</b>	szczypta
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	szczypta
<b>Imbir mielony Prymat</b>	szczypta

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę  
płuczemy i  
gotujemy do  
miękkości,  
przez 15-20  
min. Cebulę i  
czosnek  
siekamy.  
Podsmażamy  
w garnku na  
rozgrzanej  
oliwie. Do  
garnka  
dodajemy  
ugotowaną  
soczewicę.  
Doprawiamy  
do smaku  
kminem  
rzymskim.  
Następnie  
dodajemy  
pomidory  
pelati,  
pokrojone  
suszone  
pomidory.  
Doprawiamy  
do smaku  
imbirem i  
mieszamy.  
Zalewamy  
rosołem z kury  
doprawiamy  
solą morską i  
gotujemy  
około 10 min.  
Kolendrę  
siekamy.  
Nasiona  
słonecznika  
prażymy na  
suchej patelni.  
Zupę  
blendujemy.  
Przelewamy  
do talerzy.  
Każdą porcję  
posypujemy  
posiekaną  
kolendrą,  
kładziemy  
łyżkę  
śmietany i  
posypujemy  
prażonym  
słonecznikiem.  
Dekorujemy  
jabłuszkami  
kaparowymi.