

## Rozgrzewająca zupa z zielonej soczewicy



### SMAKOLYKIJOANNY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>marchewki, pokrojone w półplac</b>	2 szt
<b>ziemniaki w kostkę</b>	5 szt
<b>korzeń pietruszki kostka</b>	150 gram
<b>seler w kostkę</b>	150 gram
<b>pomidory w kostke</b>	2 szt
<b>czosnek w plasterki</b>	4 ząbki
<b>przecier pomidorowy</b>	2 łyżki
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	1 szczypta
<b>Pieprz biały mielony Prymat</b>	1 szczypta
<b>Liść laurowy suszony Prymat</b>	2 szt
<b>ziele angielskie</b>	2 szt
<b>sos sojowy</b>	2 łyżeczki
<b>woda</b>	3 litry
<b>woda</b>	3 litry
<b>kostka rosółowa</b>	1 szt
<b>soczewica zielona</b>	220 gram

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 W dużym garnku rozgrzać łyżkę oliwy i lekko podsmażyć na niej marchew, pietruszkę i selera i kontynuować podsmażanie. Kiedy warzywa lekko zmiękną zalać całość wrzątkiem (aby przykryć warzywa) dodać ziemniaki pokrojone w kostkę , dodać kostkę rosołową i sos sojowy. Gotować 10 minut.
- KROK 2 Soczewicę przepłukać na sicie pod bieżącą wodą. Dodać do gotujących się warzyw. Gotować 25 minut, aż będzie prawie miękka. Dodać przecier pomidorowy, pomidory pokrojone w kostkę , czosnek, kumin, sól i pieprz biały .
- KROK 3 Gotować jeszcze 20 minut , by soczewica zupełnie zmiękła, a zupa zgęstniała. Zupa będzie gęstnieć, a wtedy należy dolewać gorącej wody, aby nie przywierała. Nie powinna być jednak zbyt wodnista, ale konsystencją ma przypominać gulasz. Sos sojowy nadaje zupie wyrazistości .
- KROK 4 Pyszna podana do zjedzenia .