

Wegetariańska zupa gulaszowa z czarną soczewicą



DWA POKOJE Z KUCHNIĄ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

bulion	750 ml
papryka czerwona	1/2 szt
papryka żółta	1/2 szt
papryka pomarańczowa	1/2 szt
cukinia	1/2 szt
bakłażan	1/2 szt
pieczarki	8 szt
ziemniaki	2 szt
marchewka	1 szt
fasola czerwona z puszki	2 łyżki
sól	
pieprz	
koncentrat pomidorowy	1 puszka
cebula	1/2 szt
czosnek	2 ząbki
koperek	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	
soczewica	100 gramów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Soczewicę opłukać, gotować przez 20 minut w lekko osolonej wodzie
- KROK 2 Cebulę i czosnek drobno posiekać, podsmażyć na małej ilości oleju.
Papryki oczyścić z nasion, pieczarki umyć i pokroić w plasterki, cukinie i bakłażan obrać, również pokroić
- KROK 3 Do podsmażonej cebuli dorzucamy teraz pieczarki i marchewkę, smażyjemy ok 7 minut.

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w grubą kostkę
- KROK 4 Następnie do pieczarek dodajemy pokrojoną paprykę, dalej chwilę smażyjemy
- KROK 5 Następnie dorzucamy ziemniaki, przykrywamy i dusimy ok 10- 15 minut
- KROK 6 Na koniec dodajemy cukinie i bakłażan, dodajemy przyprawy.
- KROK 7 Całość podlewamy bulionem drobiowym, dodajemy koperek, fasolę i koncentrat, soczewicę
Zupa powinna teraz pogotować się do średniej miękkości warzyw
- KROK 8 SMACZNEGO!!!!