

Zupa krem z ciecierzycy



DIANA RUSIŁOWICZ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Zupa:

bulion	2 szklanki
ciecierzyca	0.75 szklanki
marchew	1 sztuka
ziemniak	1 sztuka
cebula	1 sztuka
czosnek	1 ząbek
masło	2 łyżki
natka pietruszki suszona	1 szczypta

Dodatkowo:

mleko	1 szklanka
--------------	------------

Opcjonalnie do podania:

sezam czarny	2 łyżki
groszek ptysiowy	4 garście

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Suchą ciecierzycę należy moczyć w wodzie z 1 łyżeczką sody przez minimum 12 godzin. (Uwaga, bo podwoi swoją objętość.) Po tym czasie ziarna odcedzić i dokładnie osuszyć. Gotować w świeżej wodzie z 1/2 łyżeczki sody do całkowitej miękkości (potrwa to 1-2 godziny.)

(nie solić wody, ponieważ ciecierzycyca będzie twarda!)

Obranego ziemniaka pokroić w niewielką kostkę, marchew w plasterki, cebulę drobno posiekać, a czosnek przecisnąć przez praskę. W garnku, w którym będzie gotowana zupa - na roztopionym maśle podsmażyć cebulę, a następnie dodać czosnek i pozostałe warzywa.

Wszystko razem podsmażyć dodatkowe 3-4 minuty, dołożyć ciecierzycę i następnie całość zalać bulionem/wodą. Zupę gotować pod przykryciem do momentu, aż warzywa zmiękną (potrwa to około 25 minut). Na koniec dolać mleko/śmietankę.

Wszystko zblendować na kremową konsystencję oraz doprawić do smaku (jeśli zupa jest za gęsta należy dolać odrobinę wody/bulionu).

Gotową zupę przelać do miseczek, a dodatkowo każdą porcję można posypać sezamem oraz groszkiem ptysiowym.