

Zupa krem z ciecierzycy



ALEX_M



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

ciecierzyca	300 g
masło	2 łyżki
por	1 szt
marchew	1 szt
seler naciowy	1 łodyga
czosnek	3 ząbki
śmietana 30%	50 ml
sól i pieprz	. do smaku
Kmin rzymski mielony Prymat	duża szczypta
Gałka muskatołowa mielona Prymat	duża szczypta
Imbir mielony Prymat	duża szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1

Ciecierzycę wypłukać, zalać wodą, odstawić na noc. Na drugi dzień zmienić wodę, ugotować ciecierzycę do miękkości, odcedzić.

KROK 2

Na maśle zeszklić posiekanego pora. Dodać przeciśnięty czosnek. Przesmażyć.

KROK 3

Marchewkę obrać, umyć, zetrzeć na tarce. Selera drobno posiekać.

- KROK 4 Wrzucić do garnka. Dodać ciecierzycę, gotować razem 10 minut. Po tym czasie zupę zmiksować na gładki krem.
- KROK 5 Dodać śmietankę, doprawić do smaku i jeszcze raz zagotować.
- KROK 6 Podawać gorącą z grzankami lub groszkiem ptysiowym