

## Zupa z ciecierzycy z ziemniakami



### JAGODA5913



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>cieciorka konserwowa</b>	1 szt
<b>ziemniaki</b>	4 szt
<b>marchewka</b>	1 szt
<b>ziele angielskie</b>	3 szt
<b>Liść laurowy suszony Prymat</b>	2 szt
<b>cebula</b>	1/4 szt
<b>ząbek czosnku</b>	1 szt
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	1/4 łyżeczki
<b>Papryka słodka mielona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Papryka ostra mielona Prymat</b>	1/4 łyżeczki
<b>śmietana</b>	3 łyżki
<b>pomidory krojone z puszki</b>	1 puszka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki. Ziemniaki obrać ,opłukać i pokroić w kostkę .
- KROK 2 Do garnka wlać wodę , włożyć pokrojone ziemniaki , marchewkę , cebulę , ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę , liść laurowy ,ziele angielskie , posolić .Gotować na wolnym ogniu aż zmiękną ziemniaki.
- KROK 3 Gdy ziemniaki zmiękną dodać zmiksowane pomidory z puszki , cieciorę i zagotować 2-3 minuty. Przyprawić pieprzem ,papryką słodką i ostrą .

KROK 4 Zagęścić śmietaną i zagotować ,wymieszać ,posypać natką .