

## Zupa z czerwonej soczewicy z kiszonym ogórkiem



### BEN-KA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

#### Składniki na zupę:

<b>wywar warzywny</b>	1.5 litra
<b>soczewica czerwona</b>	1 szklanka
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>marchew</b>	1 sztuka
<b>pietruszka</b>	1 sztuka
<b>seler</b>	0.4 sztuki
<b>liść laurowy</b>	2 sztuki
<b>ziele angielskie</b>	3 sztuki
<b>pomidory w zalewie pomidorowej</b>	1 puszka
<b>ogórek kiszony</b>	3 sztuki
<b>olej do smażenia</b>	2 duże łyż.

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę myjemy, przelewając ją wodą na sicie. Na patelnię wlewamy olej i podgrzewamy. Cebulę i czosnek obieramy, drobno kroimy i podsmażamy.

Do garnka wlewamy wywar warzywny, dodajemy cebulę z czosnkiem, a na patelni podsmażamy obraną i drobno pokrojoną marchew, pietruszkę i kawałek selera.

Warzywa przekładamy do garnka, dodajemy soczewicę i gotujemy. Do zupy wkładamy liście laurowe, ziele angielskie oraz przyprawy: starty lub mielony imbir, sól i pieprz, mieloną ostrą paprykę, odrobinę curry i jeżeli ktoś lubi kilka zmiażdżonych nasion kolendry.

Do gotującej zupy przekładamy pomidory z puszki wraz z zalewą i gotujemy do miękkości warzyw.

Ogórki kiszone ścieramy na tarce jarzynowej o grubych oczkach lub kroimy w drobną kosteczkę, dodajemy do zupy i gotujemy 5-7 minut.

Zupę podajemy z pieczywem.

