

Zupa z soczewicy



JOANNA43



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica	150 gram
pomidory krojone z puszki	1 opakowanie
przecier pomidorowy	3 łyżki
cebula	1/2 sztuki
marchew	1 sztuka
pietruszka	1 sztuka
Liść laurowy suszony Prymat	1 sztuka
ziele angielskie	3 sztuki
czosnek	2 ząbki
seler naciowy	1 gałązka
papryczka chili	
rozmaryn	
oliwa	
sól do smaku	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obieramy i opalamy nad palnikiem, gotujemy razem z resztą warzyw: marchewką, pietruszkę, czosnkiem, zielem angielskim i liściem laurowym. Gotujemy przez godzinę. Doprawiamy solą, pieprzem i ziołami świętej Małgorzaty. W międzyczasie w osobnym garnku przygotowujemy pomidory. Do garnka wlać oliwę z oliwek, dodać drobno posiekany rozmaryn oraz puszkę pomidorów i przecier pomidorowy – dusimy około 15 minut do czasu aż pomidory się rozpadną. Gdy bulion będzie gotowy precedzamy go i wrzucamy soczewicę. Gotujemy około 10-15 minut aż zmięknie w połowie czasu dodajemy pokrojony w talarki seler naciowy. Po tym czasie dodajemy pomidory i gotujemy przez chwilę. Dodajemy wcześniej ugotowaną i pokrojoną w kostkę marchewkę. Doprawiamy do smaku.

