

Jarzynowa z soczewicą



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

czubata szkl. pokrojonej w słupki włoszczyzny (może być mrożona - paski)	1
łodyga brokuła	1
szkl. zielonej soczewicy	1/2
ziemniaki	2
świeżego chili (ja dałam ok. 1/3 niedużego strączka)	kawałek
ząbki czosnku	2
Liść laurowy suszony Prymat	1-2
ziarenka ziela angielskiego	1
sól, pieprz mielony	do smaku:
jogurt naturalny	1 szklanka (gęsty)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę płuczemy, zalewamy ok. 3 szkl. zimnej wody, dodajemy ziele angielskie, liście laurowe i gotujemy 10 min.. W międzyczasie obieramy ziemniaki, kroimy je w kostkę. Gdy soczewicą nieco zmęknie dodajemy ziemniaki, gotujemy następne 10 min.. Następnie dodajemy włoszczyznę, posiekane drobno chili i pokrojoną w kostkę łodygę brokuła (wcześniej przycinamy ją od dołu i ew. obieramy jeśli skórka na twarde włókna). Gotujemy 5-10 min..Jeśli trzeba dolewamy nieco wody. Zdejmujemy garnek z ognia. Jogurt roztrzepujemy z 0,5 łyżeczki soli i przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku, dodajemy pomatu do zupy cały czas mieszając. Doprawiamy pieprzem i ew. solą. Zupa jest smaczniejsza gdy damy jej odpocząć w garnku ok. 15-20 min.