

Zupa z soczewicy



KASIUREK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica	1 szklanka
olej	2 łyżki
włoszczyzna	
cebula	1
2 łyżki mąki	
ząbek czosnku	
pieprz Prymat	do smaku
sól	do smaku
majeranek	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przebraną i opłukana soczewicę zalewamy wodą i gotujemy razem z włoszczyzną do miękka. na oleju szklimy posiekana cebulę, dodajemy 2 łyżki mąki, Zasmażkę rumienimy zalewamy wodą i dobrze mieszamy. Zasmażkę dodajemy do soczewicy i gotujemy jeszcze kilka minut. Doprawiamy rozgniecionym czosnkiem, solą, pieprzem i majerankiem. Zupę podajemy z grzankami.