

Pomidorowa z soczewicą.



EWA104



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

czerwonej soczewicy	20 dag
przecieru pomidorowego (99,5%)	50 dag
duża pietruszka	1 szt
marchewki	3 szt
kawałek selera	do smaku
liść pora	1 szt
ziela angielskiego	4-5 ziarenek
czarnego pieprzu	6 ziarenek
ziemniaków	4-5 szt
przyprawa do potraw	2 płaskie łyżki
wody	2,5 litra
natka pietruszki	do smaku
skrzydełka kurczaka	5 szt
cebula	1 szt
oregano	1 szt
jogurt naturalny	3 bez cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew, pietruszkę, seler obrać, opłukać, pokroić w kostkę lub słupki. Zalać wodą, wrzucić liść laurowy, całą cebulkę, ziele angielskie, pieprz czarny w ziarenkach i liść pora. Zagotować. Wrzucić opłukane skrzydełka, zagotować, zszumować. Wsypać Ziarenka smaku i gotować ok.25 minut. Wyjąć liść pora i cebulę. Dodać kilkakrotnie wypłukaną w zimnej wodzie soczewicę i pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować ok.15 minut. Wlać przecier pomidorowy, rozkruszyć mini kosteczkę oregano i gotować ok.5 minut. Wyjąć skrzydełka. W szklance rozmieszać jogurt naturalny, stopniowo dolewać trochę zupy i mieszać. Tak zahartowany jogurt wlać do zupy mieszając i porządnie zagrzać, ale nie gotować. Zupę posypać natką pietruszki lub inną zieleninką. Zupa jest lekka, ale sycąca i smaczna.