

Pożywna zupa z zieloną soczewicą



BERNADETTAP



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica zielona	0,5 szklanki
marchew młoda	2 średnia
ziemniaki młode	2 średnie
cebula	1 średnia
pomidor	5-6 małe lub 1 puszka
olej	3-4 łyżka
wywar z kurczaka	4 szklanki
sól	
pieprz	
Majeranek suszony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Soczewicę zalewamy letnią wodą, gotujemy około 25 minut, odcedzamy, hartujemy zimną wodą.
- KROK 2 Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy na rozgrzanym oleju. Dodajemy pomidory z puszki lub obrane ze skórki i pokrojone na mniejsze kawałki świeże pomidory i smażymy razem 3-4 minuty.
- KROK 3 Do gorącego wywaru z kurczaka dodajemy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz marchewkę.
- KROK 4 Dorzucamy ugotowaną soczewicę i gotujemy na wolnym ogniu przez 3-4 minuty. Po tym czasie dodajemy podsmażone pomidory z cebulą i gotujemy na wolnym ogniu jeszcze 5 minut. Doprawiamy do smaku rozartym majerankiem, solą i pieprzem.

