

Zupa marokańska z ciecierzycą i soczewicą



ILKA_86



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica	250 g
ciecierzyca	410 g
pomidory	820 g
cebula	1 szt.
czosnek	3 ząbki
oliwa	1 łyż.
Kolendra cała Prymat	3 łyżecz.
chili	1/2 łyżecz.
wywar warzywny	1 litr
kolendra	1/3 szkl.
natka pietruszki	1/3 szkl.
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
imbir	30 kawałek
kumin	2 łyżecz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 W garnku lub dużym rondelku rozgrzewam oliwę, smażę w nim przez około 5 minut posiekaną cebulę, aż się zezłoci.

- KROK 2 Dodaje do niej posiekany czosnek, imbir, kolendrę, kumin i chili. Smażę wszystko to kolejną minutę. Soczewicę płuczę, zalewam wrzątkiem, odcedzam. Dodaje do garnka soczewicę, pomidory i bulion. Następnie gotuje przez pół godziny. Dodaje osączoną z puszki ciecierzycę, gotuje kolejne 10 minut. Zupę doprawiam solą i pieprzem.
- KROK 3 Zdejmuje garnek z ognia, dodaje posiekaną kolendrę i natkę pietruszki. Zupę nalewam na talerze i podaje z naturalnym jogurtem oraz natką pietruszki.