Mistrz Smaku poleca: Zupa z soczewicy, odc. 13



DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki	
soczewica	200 g suszonej (lub 400 g ugotowanej)
pomidory pelati	200 g
pomidory suszone Smak	3 łyżki
cebula	2 sztuki
ząbki czosnku	2 sztuki
oliwa	2 łyżki
rosół z kury	1 l
Kolendra cała Prymat	1 pęczek
pestki słonecznika	2 łyżki
kwaśna śmietana	4 łyżki
Jabłuszka kaparowe Smak	kilka sztuk

Do smaku	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	szczypta
Kmin rzymski mielony Prymat	szczypta
Imbir mielony Prymat	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę płuczemy i gotujemy do miękkości, przez 15-20 min. Cebulę i czosnek siekamy. Podsmażamy w garnku na rozgrzanej oliwie. Do garnka dodajemy ugotowaną soczewicę. Doprawiamy do smaku kminem rzymskim.
Następnie dodajemy pomidory pelati, pokrojone suszone pomidory. Doprawiamy do smaku imbirem i mieszamy. Zalewamy rosołem z kury doprawiamy solą morską i gotujemy około 10 min. Kolendrę siekamy. Nasiona słonecznika prażymy na suchej patelni.
Zupę blendujemy. Przelewamy do talerzy. Każdą porcję posypujemy posiekaną kolendrą, kładziemy łyżkę śmietany i posypujemy prażonym słonecznikiem. Dekorujemy jabłuszkami kaparowymi.