Zupa krem z czerwonej soczewicy



BEN-KA

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Zupa:

soczewica czerwona	1 szklanka
wywar warzywny	4 szklanki
marchew	1 sztuka
korzeń pietruszki	1 sztuka
seler nieduży	0.5 sztuki
pomidory w puszce	1 puszka
mleko kokosowe	1 puszka
Imbir mielony Prymat	1 łyżeczka
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
Kurkuma mielona Prymat	0.5 łyżeczki
Liść laurowy suszony Prymat	1 sztuka
ziele angielskie	2 sztuki
olej do smażenia	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę myjemy i osaczamy na sitku.
Marchew, pietruszkę i selera obieramy, myjemy i kroimy w słupki.
Na patelni podgrzewamy olej, wkładamy warzywa i smażymy 7 minut. Wywar warzywny wlewamy do garnka, dodajemy ziele angielskie i liść laurowy, usmażone warzywa i chwilę gotujemy.
Wsypujemy soczewicę, dodajemy pomidory z puszki, gotujemy zupę do momentu aż soczewica będzie miękka.
Wyjmujemy ziele i liść laurowy, doprawiamy zupę solą, pieprzem, kurkumą, czosnkiem i imbirem.
Wlewamy mleko stopniowo, mieszając i sprawdzając smak, w razie potrzeby zupę doprawić bardziej pikantnie.
Zupę przed podaniem zmiksować.