

Zupa z czerwonej soczewicy z kiszonym ogórkiem



BEN-KA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki na zupę:

wywar warzywny	1.5 litra
soczewica czerwona	1 szklanka
cebula	1 sztuka
czosnek	3 ząbki
marchew	1 sztuka
pietruszką	1 sztuka
seler	0.4 sztuki
Liść laurowy suszony Prymat	2 sztuki
ziele angielskie	3 sztuki
pomidory w zalewie pomidorowej	1 puszka
ogórek kiszony	3 sztuki
olej do smażenia	2 duże łyż.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę myjemy, przelewając ją wodą na sicie. Na patelnię wlewamy olej i podgrzewamy. Cebulę i czosnek obieramy, drobno kroimy i podsmażamy.

Do garnka wlewamy wywar warzywny, dodajemy cebulę z czosnkiem, a na patelni podsmażamy obraną i drobno pokrojoną marchew, pietruszkę i kawałek selera.

Warzywa przekładamy do garnka, dodajemy soczewicę i gotujemy. Do zupy wkładamy liście laurowe, ziele angielskie oraz przyprawy: starty lub mielony imbir, sól i pieprz, mieloną ostrą paprykę, odrobinę curry i jeżeli ktoś lubi kilka zmiażdżonych nasion kolendry.

Do gotującej zupy przekładamy pomidory z puszki wraz z zalewą i gotujemy do miękkości warzyw.

Ogórki kiszone ścieramy na tarce jarzynowej o grubych oczkach lub kroimy w drobną kosteczkę, dodajemy do zupy i gotujemy 5-7 minut.

Zupę podajemy z pieczywem.

