

Zupa z cukinią i soczewicą



KUBA PICHCI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cukinia	2 szt
cebula	1 szt
czosnek	2 ząbki
olej roślinny	1 łyżka
bulion warzywny	750 ml
szczypiorek	1 pęczek
jogurt naturalny	200 g
soczewica zielona	150 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę płuczemy i zalewamy wodą, aby moczyła się przez około godzinę.

Obraną i posiekaną drobno cebulę szklimy z czosnkiem na odrobinie oleju. Dodajemy obrane (jeśli skórka jest ładna, można ją wyszorować i nie trzeba obierać) i pokrojone w kostkę cukinie oraz odcedzoną soczewicę.

Zalewamy bulionem i doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze 10-15 minut.

Szczypiorek siekamy niezbyt drobno, a zupełnie nieco studzimy. Mieszmamy jej część z jogurtem i dodajemy powoli do garnka ciągle mieszając.

Dodajemy szczypiorek i miksujemy blenderem.