

Aromatyczna zupa z czerwonej soczewicy



Autor: **miciunia**

Przepisów: **22** Ocena: **1207**



5-6 os.



30 min



średnie przystępne



Składniki:

- czerwona soczewica, 1 szklanka
- marchew, 2
- pietruszka, 1
- seler, kawalek
- cebula, 1/2 duzej lub 1 mala
- czosnek, 2 zabki
- przyprawa curry, 1 łyżka
- czerwona papryka, 1 łyżka
- pieprz ziolowy, 1 łyżka
- kminek mielony, 1 łyżeczka
- pieprz czarny, do smaku
- vegeta, do smaku
- kostki rosolowe, 2
- olej, 2 łyżki
- Pomidory krojone, 1 puszka

Sposób przygotowania:

- 1 Soczewice przepłukac kilkakrotnie, nastepnie przelozyc do garnka i zalac woda (okolo 2,5 litra).
- 2 Marchew, pietruszke i seler obrac i pokoroic w kostke. Dodac do soczewicy.
- 3 Cebule i czosnek pokroic drobno. Rozgrzac na patelni olej i wrzucic przyprawy (curry, papryke, kminek) i lekko przesmazyc, uwazac aby nie przypalic. Do podsmazonych przypraw dodac cebule i czosnek i dusic kilka minut.
- 4 Podduszona cebule z przyprawami przelozyc do garnka. Dodac 2 kostki rosolowe i reszte przypraw. Na koniec dodac krojone pomidory. Gotowac az wszystkie warzywa beda miekkie.
- 5 Podawac z bagietka czosnkowa lub chlebem ciabatta.

Twoje notatki do przepisu: