

Jesienna zupa z ciecierzycy



Autor: **Swiat_Kobiety**
Przepisów: **3277** Ocena: **28006**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 3 marchewki
- 5 dag suszonych moreli
- 6 łyżek oleju
- 2 puszki ciecierzycy
- 15 dag mąki
- sól
- pieprz
- świeże zioła (koper
- bazyli
- szalwia
- rozmaryn
- kolendra)

Sposób przygotowania:

- 1 Cebule, czosnek oraz marchewki obierz, opłucz, osusz, a potem drobno posiekaj. Morele pokrój w kosteczkę. W dużym rondlu lub garnku o grubym dnie rozgrzej 4 łyżki oleju. Przesmaż marchewkę.
- 2 Po chwili dodaj posiekaną cebulę z czosnkiem, smaż razem jeszcze 1-2 minuty. Dodaj ciecierzycę z puszki wraz z zalewą oraz litr wody. Wsyp posiekane morele.
- 3 Opłucz 2 gałązki rozmarynu, otrzyj igiełki. Umyj i posiekaj kilka listków szalwii. Dodaj do zupy. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem około 30 minut. Dopraw solą oraz pieprzem.
- 4 Przesiej na stolnicę mąkę na makaron. Dodaj 2 łyżki oleju oraz 5 łyżek wody. Zagnieć ciasto, rozwałkuj na bardzo cienki placek.
- 5 Zroluj go i pokrój w cienkie paseczki. Wrzuć do gotującej się zupy. Przemieszaj, gotuj do miękkości makaronu. Gotową zupę posyp przed podaniem posiekanymi ziołami.
- 6 czas ok. 60 min; porcja – 490 kcal, cena 2,20 zł

Źródło: Świat kobiety

Twoje notatki do przepisu: