

Zimowa zupa z zieloną soczewicą i kaszą orkiszową



Autor: **planetkai**
Przepisów: 9 Ocena: 41



5-6 os.



> 60 min



średnie



przystępne



Składniki:

- soczewica zielona - 1 szklanka (ok 200g)
- marchewka - 1 szt
- pietruszka (korzeń) - 1 szt
- seler naciowy - 3 łodygi
- cebula - 1 szt
- kiełbasa wędzona - 100 g
- koncentrat pomidorowy - 3 łyżki
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- kasza orkiszowa - ok 100 g
- przyprawy: sól, pieprz, kolendra, kminek, cząber, chilli, majeranek

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę (pokrojoną w kostkę) podsmażamy w garnku na oliwie z oliwek. Czas podsmażenia ok 1 min.
- 2 Do cebuli dodajemy : seler naciowy (pokrojony w plasterki), marchew (pokrojoną w kostkę), pietruszkę (pokrojoną w kostkę). Podsmażamy przez ok 1-2 min.
- 3 Do podsmażonych warzyw wrzucamy: soczewicę zieloną (wypłukaną w zimnej wodzie), kiełbasę (pokrojoną w kostkę) oraz mieszankę przypraw (sól, pieprz, cząber, kminek, majeranek, chilli, kolendra). Całość podsmażamy ok 1 min.
- 4 Następnie wszystko zalewamy wodą (1,5 l) i gotujemy do miękkości przez ok 30 - 40 min.
- 5 Gdy soczewica będzie już miękka do zupy dodajemy koncentrat pomidorowy i gotujemy zupę ok 3 min do połączenia się składników.
- 6 Zupę podajemy z kaszą orkiszową (ugotowaną oddzielnie).
- 7 Smacznego :)

Twoje notatki do przepisu: