



Zupa z soczewicy z pomidorami

★★★★★ (52)

30 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

236 kcal / 1 porcję (502 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 47.12 kcal 2.36%	Białko 3.25 g 6.5%	Węglowod. 7.52 g 2.79%	Tłuszcze 1.36 g 1.94%	Błonnik 1.15 g 4.6%	GDA 2.36 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 250g
- Marchew - 50g
- Pietruszka, korzeń - 20g
- Por obrany - 50g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Wywar warzywny - 1440g (6 szklanek)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Pomidory w puszcze - 480g (1 ¼ puszki)
- Sok pomidorowy - 200g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Soczewicę opłucz w zimnej wodzie.**KROK 2:** Warzywa i czosnek pokrój w małą kostkę i zeszklij na łyżce oliwy w głębokim garnku. Zalej podgrzanym bulionem.**KROK 3:** W moździerzu utrzyj kmin i wraz z pomidorami z puszki dodaj do warzyw. Zagotuj i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut. Dolej przecier pomidorowy dalej gotuj.**KROK 4:** Po około 10 minutach gotowania, zmiksuj z upę w blenderze. Przelej powrotem do garnka, ponownie zagotuj i dodaj odsączoną soczewicę. Gotuj aż soczewica będzie całkowicie miękka (zajmie to 15-20 minut).**KROK 5:** Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Udekoruj natką kolendry lub pietruszki.

*Zupa z soczewicy z pomidorami jest idealną propozycją na danie obiadowe. Jest bardzo pożywna, dzięki czemu może służyć jako samodzielny, pełnowartościowy posiłek. Soczewica ma wiele właściwości zdrowotnych. Zawiera duże ilości białka, które może być alternatywą dla wegan i wegetarian. Jest także cennym źródłem ważnego dla serca potasu i kwasu foliowego.

Smacznego!

