



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Czerwona zupa z soczewicą i jaglanką



## Czerwona zupa z soczewicą i jaglanką

★★★★★ (5)



6 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**225 kcal** / 1 porcję (457 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>49.15 kcal</b> 2.46%	Białko <b>2.57 g</b> 5.14%	Węglowod. <b>8.99 g</b> 3.33%	Tłuszcze <b>1.01 g</b> 1.44%	Błonnik <b>0.88 g</b> 3.52%	<b>GDA</b> <b>2.46 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 240g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 100g
- Ciecierzycza z puszki - 170g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Wywar warzywny - 1200g (5 szklanek)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Cynamon mielony - 1g (1/4 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Czerwoną soczewicę i kaszę jaglaną przepłucz na sitku.

**KROK 2:** W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek i smaż do miękkości. Następnie dodaj wszystkie przyprawy, pokrojoną w drobne talarki marchew i podsmażaj.

**KROK 3:** Do garnka dodaj przepłukaną soczewicę i kaszę i ponownie wymieszaj. Wlej pomidory, dodaj bulion i całość doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 20 minut.

**KROK 4:** Do garnka dorzuć cieciorę, dodaj sok z cytryny i podgotuj jeszcze kilka minut.

**KROK 5:** Gotową zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

