



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Szybka zupa z soczewicy



## Szybka zupa z soczewicy

★★★★★(3)

🕒 35 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**490 kcal** / 1 porcję (437 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>112.14 kcal</b> 5.61%	🥩 Białko <b>7.14 g</b> 14.28%	🍞 Węglowod. <b>13.41 g</b> 4.97%	👉 Tłuszcze <b>3.77 g</b> 5.39%	🌾 Błonnik <b>1.71 g</b> 6.84%	<b>GDA</b> <b>5.61 %</b>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 210g
- Wywar warzywno-drobiowy - 600g (3 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Cukier - 18g (3 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 18g (3 łyżki stołowe)
- Cebula - 180g (2 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zaczynij od przygotowania soczewicy. Oplucz ją trzykrotnie, za każdym razem zmieniając wodę.

**KROK 2:** W garnku podgrzej oliwę i podsmaż posiekany czosnek i cebulę. Gdy cebula podsmaży się na złoto wlej bulion i dodaj soczewicę. Zupę gotuj około 20 minut, aż soczewica zmięknie.

**KROK 3:** Wlej pomidory z puszki (możesz je zastąpić świeżymi pomidorami) i całość gotuj ponownie ok. 10 minut. Po tym czasie dopraw zupę cukrem i octem. Następnie zmiksuj na gładki krem.

\* Wg upodobań podawaj z łyżką jogurtu.

Smacznego!

