
Zupa zbozowa

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2535 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 2,5 godz.

50 g jęczmienia,

25 g pszenicy,

25 g czerwonej soczewicy,

2 kartofle,

1 cebula,

2 łyżki oleju słonecznikowego,

1 łyżeczka suszonego tymianku,

1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu,

2 łyżki kwasnej smietany,

1,2 l wywaru ze swiezych jarzyn lub wody,

2 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku,

sol, pieprz,

gałazka swiezego tymianku lub rozmarynu do przybrania.

1. Pszenice, jęczmien i soczewice zalac goraca woda, przykryc, odstawić na 1

godz. Po namoczeniu odcedzić.

2. Kartofle i cebule obrac, oplukac, pokroic w kostke.

3. W duzym garnku rozgrzac olej, wlozyc cebule i kartofle. Smazyc 5 min. Dodac pszenice, jęczmien i soczewice. Mieszac i smazyc jeszcze 5 min. Wlac wywar, dodac przyprawy. Przykryc, gotowac na malym ogniu, az ziarna pszenicy i

soczewicy beda miekkie (ok. 1 godz). Pod koniec gotowania posolic.

4. Przed podaniem dodac smietane i posypac szczypiorkiem.

5. Do zupy mozna dodac 50 g posiekanego twardego tofu.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 54.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)