

---

# Zupa zbozowa

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2608 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 świeżych jarzyn lub wody,

2 łyżki drobno pokrojonego szczypiorku,

sol, pieprz,

gałazka świeżego tymianku lub rozmarynu do przybrania.

1. Pszenice, jęczmien i soczewice zalać gorącą wodą, przykryć, odstawić na 1

godz. Po namoczeniu odcedzić.

2. Kartofle i cebule obrać, opłukać, pokroić w kostkę.

3. W dużym garnku rozgrzać olej, włożyć cebule i kartofle. Smażyć 5 min. Dodać pszenice, jęczmien i soczewice. Mieszać i smażyć jeszcze 5 min. Wlać wywar, dodać przyprawy. Przykryć, gotować na małym ogniu, aż ziarna pszenicy i

soczewicy będą miękkie (ok. 1 godz). Pod koniec gotowania posolic.

4. Przed podaniem dodać śmietanę i posypać szczypiorkiem.

5. Do zupy można dodać 50 g posiekanego twardego tofu.

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

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