
Zupa z soczewicy

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3665 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 50 min.

100 g soczewicy czerwonej lub brazowej,

500 g pomidorow,

1 cebula,

2 marchewki,

1 lisc laurowy,

1/2 lyzeczki tymianku,

2 lyzki oleju slonecznikowego,

1 l wywaru z swiezych jarzyn lub wody,

sol, pieprz,

kilka listkow swiezej miety do przybrania.

1. Soczewice umyc, zalac goraca woda, odstawic. Po 30 min odcedzic.

2. Marchewke obrac, oplukac, pokroic w cienkie plasterki. Obrana cebule drobno

posiekac. Pomidory sparzyc wrzatkciem, zdjac skory, pokroic w kostke.

3. W garnku rozgrzac olej. Wlozyc cebule i marchewke. Smazyc 2-3 min. Dodac soczewice, pomidory i lisc laurowy. Wlac wywar. Gotowac na malym ogniu, az soczewica bedzie miękka (ok. 50 min). Pod koniec gotowania dodac tymianek, sol

i pieprz. Podawac z grzankami z chleba pelnoziarnistego lub drobnym makaronem.

4. Do zupy mozna rowniez dodac kilka lyzek jogurtu lub zmiksowac n niewielka

iloscia mleka i podawac z grzankami.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 50.

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