



Szybka zupa z soczewicy

★★★★★ (3)

35 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

490 kcal / 1 porcję (437 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 112.14 kcal 5.61%	Białko 7.14 g 14.28%	Węglowod. 13.41 g 4.97%	Tłuszcze 3.77 g 5.39%	Błonnik 1.71 g 6.84%	GDA 5.61 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

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: Zacznij 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 złoty kolor, 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!

