



## Zupa z soczewicy ze szpinakiem

 szpinakot


Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

suszona czerwona soczewica BIO - 200 g  
cebule - 2 szt.  
marchew - 3 szt.  
czosnek - 2 ząbek  
świeży szpinak - 300 g

bulion warzywny - 1 litr  
olej - 1 łyżka  
pietruszką - trochę  
ostra papryka - 3 łyżeczka  
kumin - 1 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Już wkrótce upalne lato będzie tylko wspomnieniem, a lekkie, owocowe posiłki chętniej zamienimy na gęste, rozgrzewające zupy. Nie tylko smak, ale i kolor tej prostej, szybkiej zupy nie pozwolą wam poddać się jesiennej chandrze.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Na oleju podsmażyć przez 3 do 5 minut cebulę, marchew, soczewicę i czosnek oraz przyprawy, tak, by wydobyć z nich aromat.

**KROK 2:** Podsmażone warzywa zalać bulionem warzywnym (jeśli bulion był mało przyprawiony dodać w tym miejscu ziele angielskie, liść laurowy i lubczyk, ponieważ ładnie podkręcają smak zupy).

Gotujemy pod przykryciem do zmięknienia warzyw około 20-30 minut.

**KROK 3:** Po tym czasie dodajemy szpinak - koniecznie świeży i koniecznie w całych liściach. Dodajemy także natkę pietruszki. Przyprawiamy solą i pieprzem jeśli to konieczne. Podgotowujemy chwilę i podajemy.

Zupę możesz zmiksować na krem, jeśli lubisz, tylko zrób to przed dodaniem szpinaku.