Jaglany krupnik ze strączkami i pokrzywą

Dorota Rozbicka

Polecane na: **jednogarnkowe, zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- oliwa z oliwek bio - 3 łyżka
- marchew - 2 szt.
- seler naciowy - łodyga - 2 szt.
- ziemniaki - 5 szt.
- fasolka szparagowa mrożona lub świeża - 1 szklanka
- soczewica czerwona - 2 łyżka
- kasza jaglana bio - 3 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- kurkuma - 1/2 łyżeczka
- nasiona pokrzywy bio - 2 łyżeczka
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 8 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę siekamy i szklimy na oliwie.
Do cebuli dodajemy startą na tarce marchew, pokrojone w kostkę ziemniaki, pokrojonego w plasterki selera, soczewicę i kaszę.
Zalewamy 1,5l wody.
Dodajemy sól, ziele angielskie i liść laurowy.
Gotujemy przez 20 min.

KROK 2: Dodajemy fasolkę szparagową, pokrzywę, kurkumę.
Gotujemy jeszcze 5-10 min.
Doprawiamy do smaku.