





## Jesienna zupa na zielono

 momisiak

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 6 porcji

### Składniki:

Zielona soczewica - 400 g

Dynia - 100 g

Jarmuż - - garść

Mleko kokosowe - 150 ml

Gałka muskatołowa - 1 łyżeczka

Kurkuma - 1 łyżka

Kmin rzymski - 1 łyżeczka

Cynamon - 0,5 łyżeczka

Olej Bio Planete Curry - 5 łyżka

Granat pestki - - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Soczewicę płuczemy i gotujemy ok. 25 -30 minut. Obraną w kostkę dynię i liście jarmużu dodajemy do gotującej się soczewicy. Z ugotowanych warzyw odlewamy wodę według uznania (chcemy by zupa była gęsta) i dodajemy gęste mleko kokosowe. Dodajemy przyprawy i lekko podgotowujemy. Podajemy do smaku z olejem Curry i dekorujemy pestkami granatu. Zupa z olejem Bio Planetę wyszła mi przepyszna. Nieskromnie powiem, że taką mogłabym jeść w restauracji.