




Krem z czerwonej soczewicy, pora i pomidorów

 9anetka9


Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

soczewica czerwona eko - 2
szklanka

pomidory w puszcze - 1 szt.

por - 1/2

cebula - 1

oliwa z oliwek - 2 łyżka

marchewki - 2

kostki rosółowe bio - 2 kostka

śmietana - 2 łyżka

sól morska - do smaku

pieprz świeżo mielony - do smaku

Dodatkowe info:

Do kremu dodaję ziemniaki pokrojone w kostkę i ugotowane. Czasami ziemniaki zastępuję sucharkami.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę płuczę i gotuję w 4 szklankach zagotowanej i osolonej wody przez 20 minut.

KROK 2: Na oliwie z oliwek podsmażam cebulę i pora, jak zmiękną dodaję pomidory i doprawiam solą morską i pieprzem.

KROK 3: Marchewkę kroję w kostkę i gotuję w 1 szklance wody na kostkach rosółowych.

KROK 4: Soczewicę odcedzam i przekładam do wysokiego naczynia razem z pomidorami, cebulą, porem, marchewką i rosółem.

KROK 5: Wszystko miksuję blenderem na gładką masę.

KROK 6: Gdy trochę przestygnie dodaję śmietanę.
Smacznego