




Orientalna zupa z soczewicy

 ZielonaDieta

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

oliwa - 1 łyżka

kumin, kurkuma, curry, słodka

papryka - 1 łyżeczka

imbir, garam masala, chili - 1/2 łyżeczka

marchewka - 1 szt.

soczewica czerwona - 1 szklanka

pomidory w puszcze - 1 opakowanie

mleko kokosowe light w puszcze - 1 opakowanie

sól , pieprz -

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku rozgrzewamy oliwę, dodajemy cebulę i czosnek oraz przyprawy. Dusimy razem kilka minut.

KROK 2: Następnie dodajemy marchewkę i soczewicę, zalewamy 2 i 1/2 szklankami wody. Gotujemy do miękkości - ok. 15-20 min.

KROK 3: Kiedy marchewka i soczewica są miękkie, dodajemy pomidory oraz mleczko kokosowe. Miksujemy dokładnie i gotujemy jeszcze ok. 5 min.

KROK 4: Doprawiamy solą i pieprzem.