



## Rozgrzewająca zupa z ciecierzycy

 Olika3

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

Ciecierzycyca - 400 g

Marchewka średnia - 3 szt.

Pietruszka średnia - 2 szt.

Cebula czerwona - 3 szt.

Imbir suszony - 2 łyżeczka

Sól himalajska, pieprz, kminek mielony - do smaku

Olej lniany - 3 łyżka

Olej ryżowy (do smażenia) -

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Suszoną ciecierzycę opłukałam i namoczyłam na noc. Namoczoną ugotowałam do miękkości. Kilka łyżek odłożyłam, resztę zmiksowałam. Doprawiłam do smaku mielonym kminkiem.

**KROK 2:** Osobno ugotowałam marchewkę i pietruszkę. Pokroiłam na małe kawałki i dodałam je do zmiksowanej ciecierzycy. Wszystko wymieszałam, doprawiłam imbirem, pieprzem i solą. Kończąc dodałam olej lniany. Dobrze wszystko wymieszałam i mocno podgrzałam.

**KROK 3:** Cebulę czerwoną pokroiłam w tzw. piórka po czym podsmażyłam je na oleju ryżowym. Do miękkiej cebuli dodałam odłożoną wcześniej ciecierzycę i przez ok. 3 minuty razem to wszystko jeszcze smażyłam.

**KROK 4:** No i... Zupa do miseczki, na to cebulka z ziarenkami ciecierzycy wprost z patelni i gotowe. Smacznego!