Soczewica z cieciorką i pomidorami, czyli gęsta i sycąca FIT zupa :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, zupa**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Cieciorka ze słoika/puszki - 220 g
- pomidory z puszki - 400 g
- sos pomidorowy Passata - 200 g
- soczewica czerwona - 50 g
- soczewica zielona - 50 g
- bulion wegetariański w proszku - 2 łyżeczka
- woda - 1 litr
- cebula - 80 g
- marchewka - 110 g
- natka pietruszki - 2 łyżka
- ziele angielskie - 2 szt.
- curry, papryka słodka, chilli - 1 łyżeczka
- imbir, kminek mielony - 1/2 łyżeczka
- olej arganowy - do smaku

Dodatkowe info:

Wartość odżywcza całej zupy (1800 g):
Energia: 777 kcal
Białka: 50,6 g
Tłuszcze: 7,3 g
Węglowodany: 111 g

Wartość odżywcza 1 porcji zupy (2 chochelki 100 ml - 280 g)
Energia: 120 kcal + ok. 40-50 kcal z łyżeczki dodanego oleju arganowego
Białka: 8 g
Tłuszcze: 1,1 g + ok. 4-5 g z łyżeczki dodanego oleju arganowego
Węglowodany: 17 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka wlej 200 ml wody i dodaj obraną i pokrojoną marchewkę i cebulkę. Następnie wsyp wszystkie przyprawy, posiekaną natkę pietruszki i gotuj 10 minut od momentu zagotowania.
Teraz dodaj pomidory z puszki oraz sos pomidorowy. Dokładnie wymieszaj i zagotuj.

KROK 2: Kiedy całość zacznie wrzeć wsyp do garnka przepłukaną soczewicę czerwoną i zieloną. Wlej pozostałą ilość wody, czyli 800 ml, dodaj bulion w proszku i gotuj od momentu zagotowania 25 minut.

Po upływie tego czasu dodaj odsączoną z zalewy cieciorkę. Gotuj jeszcze ok. 10 minut.

KROK 3: Przed podaniem posyp natką pietruszki i nie zapomnij o dodatku łyżeczki oleju, dzięki czemu wszystkie witaminki się przyswoją :) U mnie na chwilę obecną króluje olej arganowy ;)