Wegańska grochówka

szpinakot

Polecane na: **jednogarnkowe, zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- groch łuskany - 500 g
- marchew - 2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- ziemniaki - 3 szt.
- bulion warzywny - 1/2 litr
- sos sojowy - 3 łyżka
- majeranek - 5 łyżka
- liść laurowy - kilka listków
- wędzona papryka w proszku - 2 łyżka
- oliwa z oliwek lub inny olej - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Wegetarianie i weganie często z sentymentem wspominają znane z dzieciństwa smaki. Bardzo wiele z nich można z sukcesem odtworzyć, a jednym ze sposobów uzyskiwania głębokiego, "mięsnego" smaku jest wędzona papryka w proszku. Warto ją zdobyć chociażby dla tej zupy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na opakowaniu grochu najczęściej znajduje się informacja o konieczności moczenia grochu przez 12 godzin - w tym wypadku nie ma potrzeby moczenia tak długo: wystarczą 1-2 godziny. Nie warto omijać tego etapu, ponieważ składniki zupy będą wtedy nierównomiernie ugotowane (tzn. groch twardawy, reszta warzyw rozgotowana).

KROK 2: Cebulę w piórkach szklimy na oleju razem z ziołami: liściem laurowym, majerankiem i papryką wędzoną. Po chwili zalewamy je bulionem (najlepszy będzie taki mocno skoncentrowany - jeśli nie mamy takiego, możemy krok pominąć i od razu dodać warzywa i groch razem) i dodajemy ziemniaki, marchew i pietruszkę pokrojone według uznania. Dajemy im 5 minut aż woda znów się zagotuje i zalewamy grochem wraz z wodą, w której się moczył. Doprawiamy sosem sojowym i przykrywamy pokrywką.

KROK 3: Zupa powinna być gotowa po około 40 minutach, czasami wymaga trochę więcej czasu, trzeba próbować.

Zupę można (a nawet warto) zagęścić używając blendera - odlewamy kubek i blendujemy jego zawartość, wlewamy z powrotem, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia.