




Wiosenna zupa z soczewicą i ciecierzycą

 [nielubiezmywania](#)

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 100 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

Ciecierzycyca - 1/2 szklanka	czosnek - 3 ząbek
Zielona i czerwona soczewica - 1/2 szklanka	marchew - 1 szt.
pomidory w puszcze - 1 szt.	ziemniaki - 3 szt.
bulion warzywny - 2-3 szklanka	sok pomidorowy - 1 szt.
cebula - 1 szt.	

Dodatkowe info:

PS. Na drugi dzień zupa może nieco zgęstnieć więc polecam wtedy dolać bulionu/wody/soku pomidorowego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę moczymy w wodzie przez ok. 12 H (zostawiamy na noc), wody powinno być co najmniej dwa razy więcej niż ziaren.

KROK 2: Dzień później gotujemy cieciorkę z 2-3 szklankami wody (ok. 30 min), w tym czasie obieramy, myjemy, i kroimy w drobną kostkę ziemniaki i marchewkę, wrzucamy do garnka, potem szatkujemy cebulę i czosnek i szklimy na oliwie z oliwek lub oleju, wrzucamy do gotującej się mieszanki.

KROK 3: Po upływie tych 40 minut wlewamy bulion, doprowadzamy do wrzenia, wrzucamy 2-3 liście laurowe i kilka ziaren ziela angielskiego.

KROK 4: Dodajemy zieloną soczewicę i gotujemy 10 min, potem wrzucamy czerwoną, pokrojone pomidory z puszeki oraz sok pomidorowy. Gotujemy kolejne 10 minut.

KROK 5: Jeżeli zupa jest za gęsta dolewamy kilka szklanek wody (ja zawsze w tym momencie dolewam dwie). W czasie, gdy czekamy aż soczewica się ugotuje, możemy posiekać szczypiorek.

KROK 6: Następnie doprawiamy zupę. U mnie w ilości: 1/2 łyżeczki: pieprzu, chilli; łyżeczka: lubczyku, bazylii, pietruszki (suszonej), słodkiej papryki, szczypta soli i sos sojowy do smaku.

KROK 7: Po przygotowaniu odstawiam garnek na kilka minut. Podaję z posiekaną zielenią.