Zupa krem z czerwonej soczewicy i mlekiem kokosowym

TomCook

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- czerwona soczewica - 250 g
- marchewki - 150 g
- cebula (duża) - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- curry - 2 łyżeczka
- kolendra (suszona w proszku) - 1 łyżeczka
- imbir świeży - 1 łyżeczka
- pomidor (świeży lub z puszki) - 1 szt.
- bulion warzywny - 1 litr
- cytryna - 1 - 2 łyżka
- olej kokosowy - 2 łyżka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- pieprz mielony - 1/2 łyżeczka
- słonecznik prażony - 20 g
- natka pietruszki drobno posiekana - 1 łyżka
- mleko kokosowe - 200 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzej olej kokosowy z dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj cebule smaż przez 3 minuty , następnie dodaj imbir,czosnek, curry i kolendrę. Smaż delikatnie przez kolejne 3 minuty.
Dodaj pomidora, smaż przez 3 minuty.
Dodaj marchewkę. Wymieszaj porządnie z przyprawami i smaż przez 5 minuty.
Dodaj czerwoną soczewicę, bulion. Wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, przykręć ogień i gotuj przez 20-25 minut aż marchewki będą ugotowane.
Dodaj mleko kokosowe. Wymieszaj i gotuj przez 5 minut.
Dodaj pieprz i sól.
Przenieś ugotowane składniki z garnka do blendera. Zmiksuj wszystko do postaci kremu. Dodaj sok z cytryny i przyprawy jeżeli masz taką potrzebę.

KROK 2: Zupę podajemy z prażonym słonecznikiem i posypujemy drobno pociętą pietruszką.

Uwagi: Przed gotowaniem soczewicy , przepłucz ją pod bieżącą wodą. Przy smażeniu cebuli i czosnku bądź ostrożny aby nie przypalić czosnku