Zupa krem z czerwonej soczewicy - szybko, prosto, zdrowo :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- włoszczyzna - 500 g
- marchewki - 2 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- passata pomidorowa - 200 g
- soczewica czerwona - 100 g
- woda - 800 ml
- przyprawy: curry, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz cayenne, pieprz prawdziwy, pieprz ziołowy, sól himalajska - do smaku
- bulion w proszku bio - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Włoszczyznę, marchewki oraz czosnek obierz, umyj i drobno pokrój. Przełóż do garnka. Zalej wodą. I gotuj od zagotowania 20 minut.

KROK 2: Następnie dodaj opłukaną soczewicę. Gotuj kolejne 15 minut. Na małym ogniu, pod przykryciem.

KROK 3: Dodaj przyprawy - wg uznania. Gotuj 5 minut.

KROK 4: Całość zblenduj na gładki
i bezgrudkowy krem.