Zupa krem z soczewicy - lekkostrawna, pyszna, wegańska :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- marchewka - 1 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler i por - kawałek
- ziemniaki - 3 szt.
- soczewica żółta - 150 g
- sól i przyprawy: curry, kurkuma, pieprz ziołowy, pieprz czarny, papryka słodka - do smaku
- olej - 1 łyżka
- woda - 1,5 litr
- mleczko kokosowe - 200 ml
- suszone algi KOMBU (opcjonalnie) - 10 g

Dodatkowe info:

Zupa wychodzi kremowa, średnio gęsta i niezwykle aromatyczna. Jest bezglutenowa, wegańska i nie powoduje przykrych dolegliwości ze strony układu pokarmowego (bóle brzucha, wzdęcia, gazy), do czego mogą przyczyniać się niestety strączki. Aby uniknąć tych przykrych konsekwencji użyłam wodorostów KOMBU. Miałam ten produkt w szafce już długi czas i dopiero teraz postanowiłam go zużyć i sprawdzić jego działanie antywzdęciowe, o którym dowiedziałam się też dawno temu. Bowiem okazuje się, że kombu ułatwiają trawienie nasion roślin strączkowych, warzyw kapustnych i innych wszelkich wzdymających. Dodaje się je do potraw podczas ich przyrządzania, a wcześniej moczy, o ile jest to wersja suszona. Praktycznie ich nie czuć, więc to też wiele ułatwia, bo nie wpływają na smak potrawy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kombu suszone mocz przez 20 minut, następnie wymień wodę i ponownie mocz 20 minut. Po tym czasie algi zmienią nieco swoją objętość.
Obraną cebulę i czosnek posiekaj i podsmażaj na rozgrzanym oleju przez ok. 5 minut.
Kolejno dodaj obrane i pokrojone w grubą kostkę warzywa: marchewkę, pietruszkę, seler, por, ziemniaki. Zalej wodą i gotuj do momentu zagotowania.
Teraz wrzuć przepłukane pod bieżącą wodą nasiona soczewicy oraz wodorosty. Dodaj przyprawy i od momentu zagotowania gotuj pod przykryciem, ma małym ogniu przez 40 minut.
Pod koniec gotowania wlej mleczko kokosowe.
Całość zmblenduj na gładki krem. Możesz przed podaniem wmieszać łyżkę jogurtu naturalnego.