Zupa krem z soczewicy

Iwona_

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Soczewica czerwona Bio Planet - 2 szklanka
- Cebula - 1 szt.
- Marchewka - 2 szt.
- Pomidory w puszce lub pulpa pomidorowa Alce Nero - 3 łyżka
- Ostra pasta Curry Red - 3 łyżeczka
- Mleko kokosowe - 4 łyżka
- kumin, sól, pieprz, kurkuma, rozmaryn, imbir - 1 łyżeczka
- Oliwa - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Mleko kokosowe można zastąpić śmietaną lub jogurtem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewice płuczemy, odstawiamy do wyschnięcia. Na patelnie wlewamy oliwę, dodajemy posiekaną marchewkę, podsmażamy lekko przez 10 minut. Następnie dodajemy posiekaną cebulę. Dusimy przez 5minut, pod sam koniec na około minutę dodajemy osuszoną soczewicę oraz pomidory. Następnie przelewamy do garnka, dolewamy wody, tak aby przykryła składniki i gotujemy na wolnym ogniu, aż wszystkie składniki będą miękkie (ok 15 minut). Zupę zdejmujemy z gazu, odstawiamy w chłodne miejsce na ok 5 minut (żeby przestała być bardzo gorąca). Składniki przekładamy do blendera, miksujemy na jednostajny krem, przelewamy znów do garnka. Na malutkim ogniu zupa powinna pyrkać dodajemy wtedy mleko kokosowe, curry, przyprawy - sól na końcu.
Zupę podawać ciepłą, lecz nie gorącą.
Opcjonalnie wg upodobań można rozcieńczyć zupę wodą albo zagęścić jogurtem