





Zupa na podniesienie poziomu żelaza

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

średnich buraków pieczonych /
gotowanych (mogą być takie
pakowane ze sklepu) - 5 szt.
garam masala - 1 łyżeczka
zakwas z buraków - 200 ml
seler - 1/2 szt.
pietruszkę korzeń - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek

cebula czerwona - 1 szt.
czarna soczewica - 1/2 szklanka
oliwa z oliwek - 2 łyżka
sól i pieprz - - do smaku
tymianek - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Buraki myjemy, zawijamy w folię i pieczemy 190 stopniach C około 50 minut (piekę przy okazji pieczenia chleba, bułek, ciasta etc.). Seler, cebulę i pietruszkę pociąć na kawałki. W garnku rozgrzać oliwę podsmażyć seler, cebulę, czosnek, pietruszkę i garam masala. Po 5 minutach dodać obrane i pokrojone buraki. Zalać wodą do zakrycia warzyw. Posolić do smaku. Gotować kilka minut (7-10). Wlać zakwas i zagotować. Zupę zmiksować na krem. Podawać z czarną soczewicą. Polecam gotować soczewicę 25-30 minut. Nie jak zalecają producenci 45 minut. Jest po prostu rozgotowana. Najlepiej po 25 minutach sprawdzić czy już jest miękka. Zupę doprawić pieprzem i tymiankiem.