Zupa pomidorowa z pieczonych pomidorów z soczewicą czerwoną i truskawkami

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

- pomidory świeże - 6 szt.
- czosnek - 1 szt.
- czerwona soczewica - 1/2 szklanka
- liść laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 3 szt.
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- truskawki - 6 szt.
- truskawki lub inny owoc np. granat do dekoracji - kilka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- nasiona łuskane konopi - 1 łyżeczka
- tymianek świeży - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomidory kroimy na pół układamy w formie do pieczenia, czosnek przekrawamy na pół i dodajemy do pomidorów. Całość polewamy oliwą, solimy. Pieczemy 20-30 minut w 180 stopniach C. Po upieczeniu przekładamy do garnka (czosnek wyciągamy z łupinek), dodajemy: papryczkę chili, ziele angielskie i liść laurowy oraz wsypujemy czerwoną soczewicę. Wlewamy ok. 500 ml wody i gotujemy. Jeśli robimy wersję z pomidorami z puszki (potrzeba wziąć 2 sztuki) : najpierw w garnku, w którym będzie gotować się zupa rozgrzewamy delikatnie oliwę, dodajemy 2 ząbki czosnku i delikatnie smażymy, aby oliwa przeszła aromatem czosnku ale się nie spaliła, dodajemy pomidory z puszki, wlewamy wodę i dodajemy soczewicę (jeśli soczewicę ugotuje się wcześniej wtedy zupę przygotujemy w krótszym czasie, ponieważ w kwasie od pomidorów dłużej się ją gotuje). Gotujemy 20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy truskawki (mogą być mrożone). Wyjmujemy liść i ziele angielskie. Następnie zupę miksujemy na krem. Wylewamy do talerzy i dekorujemy owocami, oraz nasionami konopi i tymiankiem.