




Zupa przeciwzapalna

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 4 porcje

Składniki:

dyni piżmowej (średnia wielkość) - 1/2 szt.	kurkuma, tarty imbir - 1 łyżeczka
marchew - 2 szt.	roztarty ząbek czosnku, mielony kmin rzymski - - 1 łyżeczka
batał - 1 szt.	cynamon - 1 szczypta
pietruszką - 1 szt.	sól himalajska - 2 łyżeczka
czerwona soczewica - 1/2 szklanka	prażone pestki dyni - 1 łyżka
oliwa z oliwek - 2 łyżka	prażone pestki słonecznika - 1 łyżka
koncentrat pomidorowy - 1-2 łyżeczka	

Dodatkowe info:

Przygotowałam ją ze składników przeciwzapalnych. Produkty przeciwzapalne wycofują choroby. Należą do nich min. błonnik, polifenole, beta karoten, likopen, magnez, cynk. Głównym bohaterem zupy jest beta karoten, który znajduje się w batacie, marchwi, dyni. Kolejnymi produktami przeciwzapalnymi w zupie są kurkuma, czosnek, pestki dyni i nasiona słonecznika oraz świeży imbir i likopen.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obrać warzywa i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę i dodać warzywa oraz przyprawy. Chwilę poddusić. Wlać wodę do zakrycia warzyw i dodać wypłukaną soczewicą. Gotować 15 minut. Pod koniec gotowania dodać koncentrat pomidorowy. Zupę zmiksować. Podawać z prażonymi nasionami.