





Zupa z ciecierzycą i mlekiem kokosowym

 oostooo

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [chińska](#), [bałkańska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 8 porcji

Składniki:

marchew średnia - 2 szt.

cebula duża - 1 szt.

seler naciowy łodygi - 2 szt.

czosnek - 6 ząbek

imbir - 3 cm

papryczka chili - 1 szt.

pomidory - 3 szt.

ciecierzyca ugotowana samemu -

ostatecznie ze słoika - 1 szklanka

mleko kokosowe - 400 ml

bulion warzywny - 1 litr

zielona pietruszka lub kolendra - 1 garść

sok z limonki - 1/2 - 1 szt.

sos sojowy - 2-3 łyżka

czerwona pasta curry - 1 łyżka

sól - 1 szczypta

pieprz - 1 szczypta

oliwa do smażenia lub olej

kokosowy - 2 łyżka

opcjonalnie chili lub pieprz cayenne dla tych co lubią ostre smaki - 1-2 szczypta

Dodatkowe info:

Osobiście zrobiłem tak dużo przeróbek tej zupy, a każda wersja robi furorę wśród rodziny i przyjaciół.

Wiem, że sobie uproszczają jej przygotowanie, ciecierzycą z puszki, pomidory z puszki, zamiast czerwonej pasty curry, zwykła przyprawa curry, czy bulion z kostki. Zdarzyło się i mi, że tak robiłem, ale głównie wtedy, gdy mieli wpaść niespodziewani goście, lub warto było coś dodać do grilla, podgrzana w aluminiowych miseczkach, posypana zieleniną z ogrodu i np. parmezanem. Taką, zupę robi się naprawdę błyskawicznie!

Często najpierw podsmażałem kawałki kurczaka z udek nie z piersi przyprawione curry czy wołowinę w paseczki pokrojoną, a pasują tu również owoce morza czy nawet ryba lub inne dodatki "treściwe".

Po podsmażeniu, przekładałem do miseczki i dalej robię to co w przepisie. Również podane ilości czosnku, cebuli, marchewki czy selera naciowego, można sobie regulować. Czasami dodaje pokrojony w plastry korzeń pietruszki i inne rzeczy, np. kawałki cukinii czy bakłażana. To zupa dla osób z wyobraźnią, ale najważniejsze jest to, że zawsze jest jej mało i zawsze smakuje, w każdej wersji :)

Życzę miłej zabawy ze smakami, ale osobiście polecam wersję podstawową, ewentualnie może z dodatkiem wołowinki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jak przygotować ciecierzycę?

Odmierzyć szklanekę ciecierzycy, zalać zimną wodą w garnku i zostawić na całą noc. Rano gdy ciecierzycyca napęcznieje, odcedzić ją i wypłukać w zimnej wodzie. Następnie zalać ją kolejny raz zimną wodą i rozpocząć gotowanie. Gdy woda z ciecierzycą zacznie się gotować dodać pastę bulionu wegetariańskiego własnej roboty lub łyżkę bulionu wegetariańskiego lub ostatecznie kostkę warzywną. Ciecierzycę gotujemy pod przykryciem ok. 60 min. Jeśli nie możecie sami zrobić sobie własnej pasty polecam bulion warzywny, który nie zawiera chemii i konserwantów, który można zakupić w sklepach ze zdrową żywnością.

KROK 2: Przygotowanie zupy:

Marchewkę i cebulę obieramy i kroimy na małe kawałki. Marchewkę kroję w krążki, a cebulę w kostkę. Czosnek obieramy i drobno siekamy. Seler myjemy i łamiemy go na pół, by ściągnąć włókna. W dużym garnku lub szerokim rondlu, ale ja głównie robię to w głębokim wolu, podgrzewam dwie łyżki oliwy lub oleju kokosowego, pasuje smakiem do całości i wrzucam przygotowane warzywa. Przez 10 minut szklę je pod przykryciem czasem mieszając. Najlepiej jeśli przykrywka nie będzie całkiem zasłaniała garnka. Następnie siekam imbir i papryczkę chili i dodaję do warzyw. Całość zalewam ciepłym wywarem i podgrzanym mlekiem kokosowym. Następnie dodaję czerwoną pastę curry, sos sojowy, ugotowaną ciecierzycę i pokrojone na ćwiartki pomidory, najlepiej bez skóry. Jeśli lubimy ze skórą, wówczas dodajemy je pod koniec gotowania zupy. Doprowadzamy całość do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu ok 5-7 minut. Następnie doprawiamy do smaku sokiem z limonki, solą, pieprzem. Można dodać szczyptę cukru i na koniec posypujemy natką zielonej pietruszki lub kolendrą.

KROK 3: Smacznego :)