





## Zupa z czerwonej soczewicy z dodatkiem curry

 MichałDabek

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

### Składniki:

oliwa z oliwek - 1 trochę  
czosnek - 3 ząbek  
marchewka - 1 szt.  
cebula - 1 szt.  
soczewica czerwona - 150 g

bulion drobiowy - 1 litr  
pomidory w puszcze - 400 g  
natka pietruszki - 1 trochę  
śmietanka 18% - 100 ml  
kurkuma, ostra papryka, słodka papryka, curry - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Na oliwie z oliwek zeszklij cebulę oraz dodaj czosnek. Wsyp wypłukaną czerwoną soczewicę, lekko podsmaż i dodaj startą marchewkę. Do gotowego bulionu dodaj zawartość z patelni. Dodaj przyprawy. Gotuj na ogniu do momentu ugotowania czerwonej soczewicy. Wrzuć pomidory wraz z zalewą do gotującej się zupy. Dodaj śmietanę (nie gotuj). Nalej do miski. Posyp posiekaną natką pietruszki.