Zupa z żółtą soczewicą

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- soczewica żółta bio - 1 szklanka
- marchewka - 2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler mały kawalek - 1 szt.
- cebula mała - 1 szt.
- por (część biała) - 5 cm
- seler naciowy - 1
- czosnek - 2 ząbek
- ziemniaki - 7 szt.
- porcja rosołowa - 1 szt.
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- majeranek - do smaku
- sól himalajska różowa - do smaku
- pieprz - do smaku
- kurkuma - do smaku
- imbir świeży - 1 cm
- natka pietruszki - trochę

Dodatkowe info:

Do zupy możemy użyć soczewicy czerwonej. Soczewica żółta jest delikatna w smaku i jeśli chcemy aby się nie rozpadła możemy po wrzuceniu ziemniaków odczekać 5 min i dopiero ja wrzucić. Zupę można również po lekkim przestudzeniu zmiksować. Doradzam usunięcie wcześniej z zupy liścia laurowego, imbiru i czosnku....
W wersji wegetariańskiej można cebulkę poddusić na klarowanym maśle i dodać do zupy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka wlewamy wodę wkładamy mięso, wrzucamy plasterek imbiru uprzednio obranego ze skórki. Dodajemy liść laurowy i ziele angielskie. Gotujemy 30 min.

KROK 2: Obieramy włoszczyznę i kroimy na kawałki wg uznania. Wrzucamy do garnka marchewkę, pietruszkę, seler i gotujemy ok 15 min. Następnie wrzucamy obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz czosnek, seler naciowy, cebulę, pora, opłukaną soczewicę. Solimy i pieprzymy, odrobina kurkumy i na koniec gotowania dodajemy majeranek.

KROK 3: Podajemy zupę z natką pietruszki lub kolendrą.