



## Zupa kalafiorowa z soczewicą

★★★★★ (6)

20 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**267 kcal** / 1 porcję (685 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>39.03 kcal</b> 1.95%	Białko <b>2.67 g</b> 5.34%	Węglowod. <b>7.88 g</b> 2.92%	Tłuszcze <b>0.29 g</b> 0.41%	Błonnik <b>1.57 g</b> 6.28%	<b>GDA</b> <b>1.95 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 195g
- Kalafior - 600g
- Por - 52g (¼ sztuki)
- Seler naciowy - 45g (łodyga)
- Marchew - 90g
- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Woda ciepła - 1440g (6 szklanek)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Kurkuma - 3g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa dokładnie umyj, osusz, obierz i pokrój w kostkę, zalej ciepłą wodą. Następnie dodaj przepłukaną na sitku czerwoną soczewicę. Gotuj całość na wolnym ogniu do momentu, aż warzywa zmiękną, a soczewica nieco się rozklei i zagęści zupę (około 20 minut)

**KROK 2:** Pod koniec gotowania dodaj pokrojony w różyczki kalafior. Gotuj przez 15 minut.

**KROK 3:** Dopraw solą i pieprzem oraz curry i kurkumą do smaku.

\*Przed podaniem można posypać posiekanym koperkiem.

Smacznego!

