



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Czerwona zupa z soczewicą i jaglanką



Czerwona zupa z soczewicą i jaglanką

★★★★★ (5)



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

225 kcal / 1 porcję (457 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 49.15 kcal 2.46% | Białko 2.57 g 5.14% | Węglowod. 8.99 g 3.33% | Tłuszcze 1.01 g 1.44% | Błonnik 0.88 g 3.52% | GDA 2.46 % |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 240g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 100g
- Ciecierzycza z puszki - 170g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 120g
- Wywar warzywny - 1200g (5 szklanek)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Cynamon mielony - 1g (1/4 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czerwoną soczewicę i kaszę jaglaną przepłucz na sitku.

KROK 2: W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek i smaż do miękkości. Następnie dodaj wszystkie przyprawy, pokrojoną w drobne talarki marchew i podsmażaj.

KROK 3: Do garnka dodaj przepłukaną soczewicę i kaszę i ponownie wymieszaj. Wlej pomidory, dodaj bulion i całość doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 20 minut.

KROK 4: Do garnka dorzuć cieciorę, dodaj sok z cytryny i podgotuj jeszcze kilka minut.

KROK 5: Gotową zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

