

# Krem z soczewicy



Autor: **monikagotuje**  
Przepisów: 73 Ocena: 1684

3-4 os. 30 min łatwe tanie



## Składniki:

- 1 duża marchew
- 1 szkl.czerwonej soczewicy
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka masła
- 1 litr wody
- kostka rosółowa
- pół papryczki chilli
- pestki słonecznika
- płatki migdałowe
- kilka listek bazyli

## Sposób przygotowania:

- 1 W garnku rozpuścić masło z olejem. Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do oleju podusić chwilę, dodać pokrojoną papryczkę chilli, następnie dodać soczewicę i wszystko zalać wodą, gotować ok 20 min.



- 2 Gdy zupa się ugotuje dodajemy kostkę rosółową i sól do smaku. Zestawiamy z kuchenki i blendujemy całość. Na patelni prażymy migdały z słonecznikiem. Krem podajemy z prażonymi migdałami i słonecznikiem oraz świeżą bazylią.

Smacznego!!!



Twoje notatki do przepisu:

