

Zupa Dahl



Autor: **violonczelka**
Przepisów: 7 Ocena: 64

3-4 os. 60 min średnie tanie



Składniki:

- Soczewica czerwona 500 g
- 4-5 średnich ziemniaków
- 4-5 średnich pomidorów (może być zamiast tego pomidory z puszki krojone)
- Jedna duża lub dwie średnie cebule
- Olej roślinny
- Dwie łyżki masła
- Przyprawa curry
- Kolendra suszona liście
- Kolendra w ziarnach
- Liście laurowe
- Ziele angielskie 3-4 ziarna
- Imbir (może być w proszku)
- Kmin rzymski mielony
- Papryka czerwona
- Papryka słodka suszona
- Czosnek
- Chilli

Sposób przygotowania:

- 1 Do zimnej wody wrzucić soczewicę tak aby przykrywała ją woda. Jeśli w trakcie gotowania okaże się, że wody jest za mało, można dolać wody.

Do gotującej się soczewicy wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki.

W międzyczasie na rozgrzany olej wrzucić cebulę pokrojoną w kostkę i doprowadzić do jej zarumienienia, po czym dodać całe opakowanie przyprawy curry (nie, to nie jest za dużo). Podsmaż jeszcze trochę przyprawę z cebulą w celu wydobycia aromatu. Cebulę z olejem i przyprawą wleć do gotującej się zupy (w przypadku zbyt małej ilości wody, można uzupełnić jej brak). Ogólnie zupa ma mieć gęstą konsystencję.

W moździerzu zgnieć ziarna kolendry, ziele angielskie i goździki. Aromatyczne przyprawy wrzucić do zupy.

Dodaj liście laurowe (nie jest to konieczne)

Do zupy wrzucić pokrojone w kostkę pomidory i paprykę.



- 2) Kiedy już papryka się zrobi miękka można przystąpić do przyprawienia: czosnkiem, kolendrą suszoną, imbirem, chilli.

Można wrzucić dla smaku pół opakowania papryki słodkiej.

Opcjonalnie:

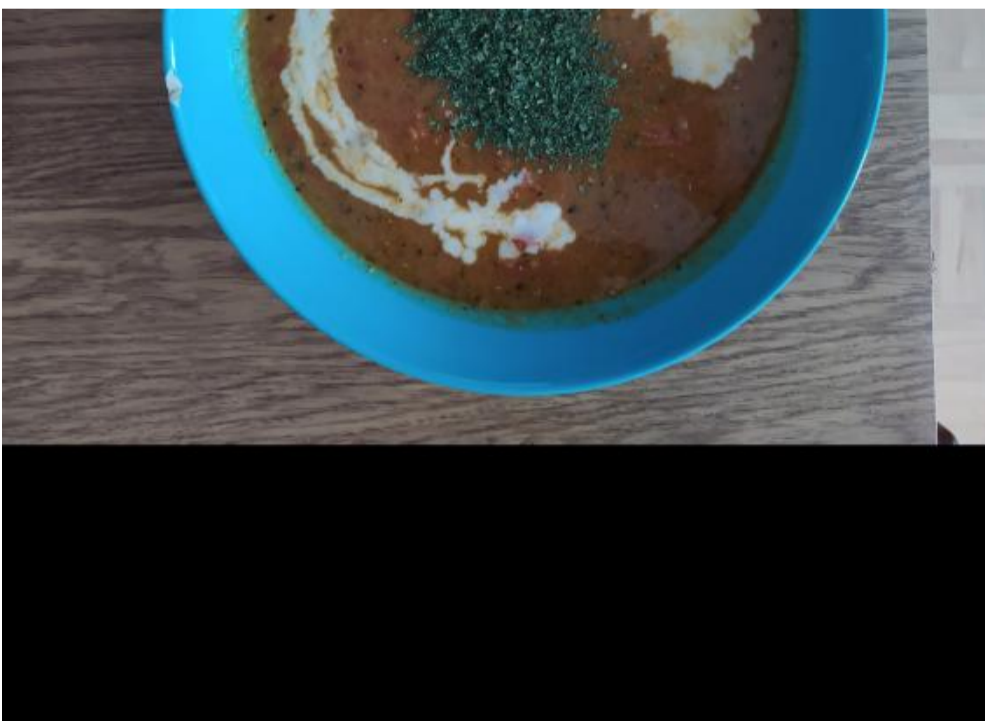
-Można podsmażyć suszoną paprykę w proszku na oleju i wlać do zupy taką miksturę - daje super efekt.

-Jeśli robimy zupę bardzo ostrą warto podawać ją z mlekiem kokosowym :)

-Ja do mojej zupy dodałam dwie łyżki masła dla podbicia smaku.

-Ewentualnie jeśli zupa wyjdzie mdła to można dodać soku z limonki lub cytryny.

-mieszaj zupę często bo potrafi przywierać do dna. Ja się tym nie przejmuję, bo ma lepszy smak taki trochę pieczony, ale uważać trzeba żeby się nie przypaliło.



Twoje notatki do przepisu: