

Zupa krem brokułowa z zieloną soczewicą



Autor: **Kawa-z-mlekiem**
Przepisów: **138** Ocena: **2423**



5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 pietruszka (korzeń)
- 2-3 ziemniaki
- pół szklanki suchej zielonej soczewicy
- 1 brokuł
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- trochę wody
- sól, pieprz, oregano, kmin rzymski, koperek
- oliwa do smażenia
- garść prażonego słonecznika

Sposób przygotowania:

1. Pół szklanki suchej zielonej soczewicy zalewamy litrem wody i odstawiamy na 30 minut.
 2. Cebulę, marchewkę, pietruszkę i ziemniaki kroimy w kosteczkę. Brokuła dzielimy na różyczki.
 3. W garnku rozgrzewamy oliwę, wrzucamy cebulę, smażymy, sypimy kmin rzymski i oregano. Wrzucamy marchewkę i pietruszkę, smażymy chwilę, następnie ziemniaki, znów smażymy kilka minut.
 4. Wrzucamy namoczoną, odsączoną soczewicę, mieszamy, smażymy kilka minut.
 5. Wlewamy 2 szklanki bulionu i wszystko gotujemy tak długo, aż soczewica zmięknie.
 6. Dodajemy różyczki brokuła, musimy też dolać trochę wody i gotujemy kilka minut, aż brokuł zmięknie. W międzyczasie możemy doprawić na przykład pieprzem.
 7. Gdy zupa już będzie gotowa, to ją blendujemy, możemy jeszcze dodać trochę soli, ale to zależy od słoności bulionu, i sypimy dużo koperku. Polecam podawać z prażonym słonecznikiem.
- Smacznego :-)

Twoje notatki do przepisu: