

Zupa krem z zielonej soczewicy i jarmużu



Autor: **EIMar**

Przepisów: **154** Ocena: **1318**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 150 g zielonej soczewicy
- 300 g młodej cukinii
- 100 g jarmużu
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- bulion
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól
- pieprz
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- ½ łyżeczki imbiru mielonego
- 1 łyżka masła

Sposób przygotowania:

- 1 Soczewicę wypłukać, wsypać do rondla, zalać 1,5 szklanki wody i doprowadzić do wrzenia. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez około 30 minut. Co jakiś czas mieszając. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Cukinię umyć, osuszyć i pokroić w plastry. Jarmuż opłukać, osączyć na sicie, usunąć ogonki i nerwy liściowe, grubo posiekać. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić cebulę i dodać cukinię, razem smażyć przez około 10 minut, uważając, żeby cebula się nie przypaliła. Zawartość patelni przełożyć do soczewicy, dodać posiekany czosnek i jarmuż. Zalać gorącym bulionem (dodajemy tyle aby zakryć warzywa ok 1 -2 litra), doprowadzić do wrzenia i gotować jeszcze około 10 minut. Lekko przestudzić i zmiksować. Na koniec dodać łyżkę masła i doprawić smaku.

Twoje notatki do przepisu: