

Zupa z ciecierzycy



Autor: **GREGORSPEED**
Przepisów: **2380** Ocena: **52791**

3-4 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 marchew
- 1 mała cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 papryka zielona
- 1 pomidor
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- 1/3 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 2 puszki ciecierzycy
- 2 średniej wielkości cukinie
- 1,2 l bulionu drobiowego
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Oliwę rozgrzewamy w garnku na średnim ogniu. Marchew kroimy na półtalatki, cebulę siekamy i smażymy 3-4 min. Następnie dodajemy obranego ze skóry pomidora, pokrojonego w kostkę, papryki drobno pokrojone, kminek, kurkumę i pieprz cayenne. Chwilę razem smażymy, cały czas mieszając.

Następnie dodajemy osączoną z zalewy, ciecierzycę, pokrojoną cukinię i zalewamy bulionem. Na dużym ogniu doprowadzamy do wrzenia, płomień zmniejszamy i gotujemy bez przykrycia 15 min. Do smaku doprawiamy solą oraz pieprzem. Możemy lekko skropić oliwą z oliwek.



Twoje notatki do przepisu: