



Zupa Mulligatwny

przepisy.pl



 60 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- filety z udek z kurczaka - 300 gramów
- Bulionetka drobiowa Knorr**
- czerwona soczewica - 200 gramów
- limonka - 1 sztuka
- świeży imbir - 20 gramów
- ząbek czosnku - 4 sztuki
- szalotki - 4 sztuki
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- zmielone ziarna kolendry - 1 łyżka
- żółta curry madras - 2 łyżki
- papryczka chilli - 1 sztuka
- olej - 90 mililitrów
- natka kolendry - 1 pęczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Namocz soczewicę i zostaw na noc w wodzie. Pokrój kurczaka w centymetrową kostkę. Szalotki, chilli, imbir i czosnek pokrój w drobną kostkę, a następnie, przyciskając do deski płaską stroną noża, rozgnieć prawie na jednolitą masę, w tym celu możesz też użyć moździerza.
2. Rozgrzej w garnku olej, wrzuć do środka przyprawy: kumin, ziarna mielonej kolendry i mieszankę curry. Smaż wszystko razem przez chwilę. Następnie dodaj kurczaka, chilli i szalotki oraz powstałą pastę. Smaż około 10 minut na wolnym ogniu cały czas mieszając, aby przyprawy i kurczak się nie przypalił.
3. Dodaj czerwoną soczewicę, całość zalej 1,5 litrem wody, dodaj bulionetkę Knorr, zupę gotuj na wolnym ogniu przez około 45 minut, aż soczewica będzie zupełnie miękka.
4. Zupę dopraw do smaku wyciśniętym sokiem z limonki i posiekaną natką kolendry.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl