



Zupa soczewicowa

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- soczewica - 200 gramów
- marchewki - 200 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- jogurt grecki - 4 łyżki
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 3 łyżki
- papryczka chili - 1 sztuka
- kurkuma - 1 łyżka
- curry do smaku
- cebula - 2 sztuki

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

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę (3 sztuki) i cebulę umyj, obierz i posiekaj. Warzywa te przełóż do wysokiego garnka i smaż na oliwie.
2. Gdy warzywa zaczną się zarumieniać dodaj czosnek, kurkumę, curry.
3. Do garnka wlej 4 szklanki wody a następnie dodaj kostkę warzywną Knorr.
4. Gdy warzywa będą miękkie całość zblenduj.
5. Soczewicę dokładnie opłucz, marchewkę obierz i pokrój w kostkę, a papryczkę chilli drobno posiekaj. Przełóż na patelnię wysmarowaną oliwą i podlej odrobiną wody. Duś na małym ogniu.
6. W momencie gdy warzywa zmiękną przełóż do zmiksowanej zupy i wymieszaj. Podgotuj jeszcze ok. 5 minut. Gotową zupę podawaj udekorowaną kleksem z jogurtu greckiego.

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