



przepisy.pl

Zupa z czerwonej soczewicy z łososiem



 90 minut  2 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z łososia - 200 gramów
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- czerwona soczewica - 100 gramów
- koper włoski - 1 sztuka
- pietruszka - 1 sztuka
- seler - 1 sztuka
- pomidory - 2 sztuki
- marchewka - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- Chili z Indii Knorr** - 1 łyżeczka
- Pieprz czarny z Wietnamu ziarnisty Knorr** - 3 sztuki
- Tymianek z Polski Knorr** - 1 łyżka
- Ziele angielskie z Meksyku Knorr** - 3 sztuki
- Oregano z Turcji Knorr** - 1 łyżka
- pęczek świeżej posiekanej kolendry - 1 sztuka
- Liść laurowy z Turcji Knorr** - 2 sztuki
- śmietana do dekoracji - 1 łyżka

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

Sposób przygotowania:

1. Warzywa obierz, umyj i pokrój na mniejsze kawałki. Zalej 1,5 litra wody, zagotuj. Zbierz powstałą pianę i dodaj zioła. Całość gotuj około 40 minut.
2. Powstały wywar przecedź. Pomidory obierz ze skóry i pokrój w kostkę. Do wywaru dodaj soczewicę, czosnek, chilli, pomidory i dwie kostki bulionu Knorr. Filet z łososia pokrój w kostkę.
3. Całość gotuj jeszcze około 30 minut - do momentu, kiedy soczewica zacznie się rozpadać. Dodaj przygotowanego łososia i pozostałe przyprawy. Gotuj jeszcze około 20 minut.
4. Zupę nalej do płaskiego talerza. Przy brzegu zupy zrób trzy okrągłe kleksy ze śmietany, a następnie przeciągnij po nich wykałaczką, aby powstały serduszka.

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