Złocista zupa z soczewicy

Aksamitna zupa zawdzięcza swój kolor połączeniu soczewicy, pasternaku i marchewki. Smak urozmaica wytrawne sherry oraz śmietana doprawiona chrzanem. Zupę można podać na przyjęciu jako pierwsze danie z tostami typu melba lub krakersami owsianymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut (w tym 80 minut gotowania)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

30 g masła
1 duża cebula, drobno posiekana
450 g pasternaku, pokrojonego w małą kostkę
340 g marchewki, pokrojonej w małą kostkę
150 ml wytrawnego sherry
85 g czerwonej soczewicy
1,2 l wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
sól i pieprz
szczypiorek, do przybrania

Z czym podawać

2 łyżeczki chrzanu
6 łyżek gęstej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1. Roztopić masło w dużym garnku. Dodać cebulę, starannie wymieszać, przykryć i dusić na wolnym ogniu 10 minut, aż zmięknie. Dodać pasternak, marchewkę oraz sherry. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować na maleńkim ogniu 40 minut.

2. Dodać soczewicę, wywar oraz sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i przykryć. Gotować na małym ogniu 15–20 minut, aż soczewica zmięknie. Utrzeć zupę do gładkości w blenderze lub bezpośrednio w garnku ręcznym blenderem. Wlać zupę z powrotem do garnka i powoli podgrzać, żeby się zagotowała. Jeżeli jest zbyt gęsta, można dolać trochę wywaru lub wody.

3. Wymieszać chrzan ze śmietaną. Posiekać trochę szczypiorku, a resztę zostawić w całości. Nalać zupę do ciepłych miseczek i nałożyć po łyżce śmietany chrzanowej. Posypać posiekanym szczypiorkiem, a w poprzek miseczek ułożyć po kilka całych gałązek. Podawać od razu.

Inne propozycje

• Zamiast pasternaku wykorzystać seler korzeniowy, a marchewkę zastąpić brukwią. Przygotować zupę według głównego przepisu. Zamiast sherry dolać wytrawnego białego wermutu lub białego wina, żeby uzyskać lżejszy smak.
• Żeby zupa była mniej tłusta, porcje udekorować łyżeczką chrzanu i posypać posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 250 kcal, 6 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 25 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock