

Zupa pomidorowa z soczewicą

Chudy bekon nadaje charakterystycznego posmaku tej zawierającej mnóstwo likopenu zupie pomidorowej z bogatą w błonnik i białko soczewicą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

6 łyżeczek oliwy z oliwek
100 g bardzo chudego bekonu pokrojonego na słupki
3 marchwie, pokrojone na talarki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone na talarki
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżeczka chili w proszku
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki soli
1 puszka siekanych pomidorów (850 g) wraz z sokiem
1 i 1/2 szklanki soczewicy, przebranej i opłukanej
2 szklanki chudego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu rozgrzać na średnim ogniu łyżeczkę oliwy. Wrzucić bekon i smażyć 3 minuty, cały czas mieszając, aż przyrumieni się mocno. Przełożyć na talerz.

2) Wlać do rondla pozostałe 5 łyżeczek oliwy i rozgrzać. Wrzucić marchew, seler naciowy i cebulę. Smażyć 5 minut, często mieszając, aż warzywa przyrumienią się mocno. Dodać czosnek, chili, oregano, kmin rzymski i sól. Smażyć jeszcze 2 minuty, cały czas mieszając.

3) Dodać pomidory wraz z sokiem, soczewicę i 6 szklanek wody. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień na dość mały, przykryć częściowo i gotować przez 30–40 minut, aż soczewica będzie miękka.

4) Rozlać zupę na 8 głębokich talerzy. Nałożyć na wierzch każdej porcji 1/4 szklanki jogurtu i kilka paseczków bekonu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 256 kcal, 15 g białka, 38 g węglowodanów, 9 g błonnika, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 9 mg cholesterolu, 506 mg soli