

# Zupa z soczewicy

Zupa z soczewicy nabierze pikantnego smaku, jeśli połowę pomidorów zastąpi się sosem salsa.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

200 g suszonej soczewicy, wypłukanej  
6 szklanek wywaru z kurczaka  
2 cebule, posiekane  
1 ząbek czosnku, posiekany  
1 łyżka oleju  
4 pomidory, pokrojone  
1 marchewka, pokrojona w plasterki  
1/2 łyżeczki suszonego tymianku  
1/4 łyżeczki suszonego majeranku

## PRZYGOTOWANIE:

1) Włąć do rondla wywar, dodać soczewicę. Gotować pod przykryciem 30 minut.

2) Podsmażyć na patelni na oleju cebulę i czosnek. Wrzucić do rondla. Dodać pomidory, marchewkę, tymianek i majeranek. Gotować jeszcze 30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera: 142 kcal, 3 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 712 mg sodu, 22 g węglowodanów, 9 g błonnika, 9 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*