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) Wlać 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