

Zupa z wędzonego bekonu i soczewicy

Smaczna i pożywna zupa pełna zdrowych warzyw (zawiera cztery z pięciu zalecanych dziennych porcji!). Doskonała na mroźne zimowe dni – zwłaszcza jeśli podamy ją z kawałkami świeżego razowego pieczywa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 2 plastry chudego wędzonego bekonu, posiekane
- 1 duża cebula, posiekana
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- 1/2 dużej brukwi, pokrojonej w kostkę
- 1 l wywaru z kurczaka lub z warzyw
- 125 g zielonej soczewicy
- skórka otarta z 1 cytryny
- 4 pasternaki, pokrojone w kostkę

2–3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku. Dodać czosnek, bekon, cebulę, marchewkę i brukiew, dokładnie wymieszać. Smażyć na średnim ogniu, często mieszając, 5 minut, aż bekon się zrumieni, a cebula zmięknie.

2) Mieszając, wlać wywar, dodać soczewicę i połowę skórki z cytryny. Zagotować, zmniejszyć ogień, przykryć garnek do połowy i gotować na małym ogniu 10 minut.

3) Dodać pasternak, zamieszać, przykryć i gotować jeszcze 25–30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie.

4) Częściowo rozetrzeć soczewicę i warzywa tłuczkiem do ziemniaków albo ręcznym blenderem, niezbyt dokładnie, aby większa część pozostała w kawałkach. Wrzucić połowę natki pietruszki, wymieszać i przyprawić do smaku. Podawać zupełnie posypaną resztą natki i skórki z cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 301 kcal, 17 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 45 g węglowodanów (w tym 19 g cukrów), 13 g błonnika, 434 mg sodu