



Szybka zupa z soczewicy

★★★★★ (3)



35 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

490 kcal / 1 porcję (437 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

112.14 kcal

5.61%



Białko

7.14 g

14.28%



Węglowod.

13.41 g

4.97%



Tłuszcze

3.77 g

5.39%



Błonnik

1.71 g

6.84%

GDA

5.61 %



Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 210g
- Wywar warzywno-drobiowy - 600g (3 szklanki)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Cukier - 18g (3 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 18g (3 łyżki stołowe)
- Cebula - 180g (2 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zacznij od przygotowania soczewicy. Oplucz ją trzykrotnie, za każdym razem zmieniając wodę.

KROK 2: W garnku podgrzej oliwę i podsmaż posiekany czosnek i cebulę. Gdy cebula podsmaży się na złotą wlej bulion i dodaj soczewicę. Zupę gotuj około 20 minut, aż soczewica zmięknie.

KROK 3: Wlej pomidory z puszki (możesz je zastąpić świeżymi pomidorami) i całość gotuj ponownie ok. 10 minut. Po tym czasie dopraw zupę cukrem i octem. Następnie zmiksuj na gładki krem.

* Wg upodobań podawaj z łyżką jogurtu.

Smacznego!

