



Czerwona zupa z soczewicą i jagłanką

★★★★★ (5)



6 osób

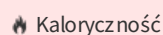


łatwy

Wartości odżywcze

225 kcal / 1 porcję (457 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.15 kcal

2.46%



Białko

2.57 g

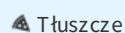
5.14%



Węglowod.

8.99 g

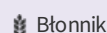
3.33%



Tłuszcze

1.01 g

1.44%



Błonnik

0.88 g

3.52%

GDA

2.46 %



Składniki

- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 240g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 100g
- Ciecierzka z puszki - 170g (szklanka)
- Kasza jagłana sucha - 120g
- Wywar warzywny - 1200g (5 szklanek)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Cynamon mielony - 1g (¼ łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czerwoną soczewicę i kaszę jagłą przeplucz na sitku.**KROK 2:** W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj pokrojoną cebulę i czosnek i smaż do miękkości. Następnie dodaj wszystkie przyprawy, pokrojoną w drobne talarki marchew i podsmażaj.**KROK 3:** Do garnka dodaj przepłukaną soczewicę i kaszę i ponownie wymieszaj. Wlej pomidory, dodaj bulion i całość doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 20 minut.**KROK 4:** Do garnka dorzuć cieciorę, dodaj sok z cytryny i podgotuj jeszcze kilka minut.**KROK 5:** Gotową zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

