



# ZUPPA DI LENTICCHIE



czyli zupa z soczewicy (na zimne dni)

- Czas przygotowania: **10 Minut**
- Gotowanie: **30 Minut**
- Poziom trudności: **bardzo łatwiutka**
- Porcje : **4 osoby**
- Koszt : **bardziej niż umiarkowany**

## Składniki

- 400 g **suchej soczewicy**
- 400 ml **przecieru pomidorowego**
- **1 łyżeczka koncentratu pomidorowego**
- **1 średnia cebula**
- **2-3 ząbki czosnku**
- 2 średnie marchewki
- 1-2 łodygi selera
- 300 gr ziemniaków
- Oliwa z oliwek
- Sól i pieprz
- **3-4 goździki**
- **Rozmaryn**
- **Liście laurowe**



Skanuj kod, aby zamówić u nas składniki

## Przygotowanie

1. Zalej wodą soczewicę ( sprawdź na opakowaniu czas moczenia)
2. Podgrzej na patelni 3 łyżki oliwy z oliwek
3. Pokrój w kwadraciki seler i marchew a cebulę posiekaj.
4. Dodaj na patelnię zgnieciony czosnek i pokrojone warzywa ( marchew, seler, cebula) i podsmaż na wolnym ogniu. Nie dopuść, aby cebula się przypaliła, bo wówczas zmieni smak. Ewentualnie możesz dodać parę łyżek wody.
5. Kiedy warzywa są miękkie, to wtedy dodaj soczewicę i pokrojone w kostkę ziemniaki.
6. Teraz można dodać przecier pomidorowy, parę łyżeczek koncentratu i nieco wody, lub rosołu warzywnego. Dodać tyle, aby przykryć soczewicę.
7. Pod koniec dodaj przyprawy i gotować na wolnym ogniu mieszając od czasu do czasu, aby nic nie przywarło do dna garnka. O ile konsystencja będzie zbyt "sucha" dodaj wody, lub rosołu warzywnego.
8. Sól najlepiej dodać pod koniec gotowania, dlatego że zwalnia ona proces dochodzenia soczewicy.

Zupa jest gotowa, kiedy soczewica jest miękka, ale nie rozpadająca się (czas gotowania zależy od typu soczewicy). Tą zupę najlepiej serwować gorącą z posypką utartego parmigiano/grana padano i na koniec z symbolem nieskończoności ulanego z oliwy z oliwek na wierzchu. Najlepiej smakuje z chlebem z grubą i dobrze wypieczoną skórką ( chleb wiejski).

### Jeszcze parę dobrych rad:

- Możesz dodać trochę zgniecionego albo startego kminku
- Ta zupa smakuje jeszcze lepiej następnego dnia
- Możesz dodać łyżeczkę koncentratu pomidorowego, aby wzmocnić smak
- Gdyby przecier pomidorowy był dla Was zbyt kwaśny, wówczas dodaj do smaku nieco cukru
- A może nieco pikantności? Świetnie pasuje, ale to już Wasz wybór. Peperoncino doskonale zakańcza te smaki. Możesz go dodać do oliwy z oliwek, albo wcześniej do gotowania. Najlepiej świeżo utarty.