



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Zupa krem z soczewicy

Czas przygotowania: 1 godzina 20 minut

Liczba porcji: około 1800 ml zupy


W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna	100 kcal
Węglowodany	12 g
- W tym cukry	2 g
Białko	4 g
Tłuszcze	4 g

Dieta: bezglutenowa, wegetariańska

Składniki

<input type="radio"/> soczewica czerwona - waga przed ugotowaniem	1 szklanka - 200 g
<input type="radio"/> pulpa lub przecier z pomidorów	1 puszka - 400 g
<input type="radio"/> woda lub bulion warzywny	380 ml - około 1,5 szklanki
<input type="radio"/> masło klarowane lub oliwa	40 g
<input type="radio"/> śmietanka kremówka 30 %	100 ml
<input type="radio"/> ziemniaki	500 g
<input type="radio"/> spora cebula	180 g
<input type="radio"/> średnia marchewka	130 g
<input type="radio"/> czosnek	2-3 ząbki
<input type="radio"/> świeżo wyciśnięty sok z cytryny	2 łyżki
<input type="radio"/> sól	1,5 płaskiej łyżeczki
<input type="radio"/> pieprz, słodka papryka i oregano	po pół płaskiej łyżeczki
<input type="radio"/> chili i cukier	po 1/4 płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

Zupa krem z soczewicy

Całą zupę szykujemy w jednym garnku. Nie potrzebujesz smażyć nic osobno na patelni. Pamiętaj, że przy diecie bezglutenowej kupujesz składniki i przyprawy, które nie zawierają glutenu. Kalorie nie były liczone z dodatkami do zupy (mozzarella, chlust oliwy, pieczywo oraz chili i kolendra). Zawsze polecam przeczytać najpierw cały przepis, i dopiero zabrać się do szykowania danego dania. W treści podaję bowiem wiele ciekawostek i zamienników do niektórych składników oraz polecam kiedy i za co zabrać się w pierwszej kolejności.



▼ Krok 1: Podsmaż warzywa

Do garnka w którym planujesz gotować zupę dodaj 40 gramów masła klarowanego. Na nagrzaną tłuszcz wyłóż obraną i posiekaną grubiej cebulę. Cebulę podsmażaj w garnku, bez przykrywki, na niższej mocy palnika przez około 5 minut, do zeszklenia. Kolejno dorzuć też dwa lub trzy, obrane i pokrojone drobniej ząbki czosnku oraz obraną i startą na grubych oczkach marchew. Całość podsmażaj jeszcze około 10 minut, cały czas bez przykrywki.

Porada: Masło klarowane można częściowo lub całkowicie zamienić na dobrej jakości oliwę lub ewentualnie inny olej roślinny do smażenia lub nawet na olej kokosowy.

▼ Krok 2: Dodaj składniki i gotuj

Kolejno do garnka wlej 1,5 szklanki wody (może być też lekki bulion warzywny). Dodaj 500 gramów obranych i pokrojonych na małe kawałki ziemniaków, 400 gramów pulpy z pomidorów lub passaty oraz 200 gramów (jedną szklankę) przepłukanej w zimnej wodzie czerwonej soczewicy. Na koniec wsyp przyprawy: 1,5 płaskiej łyżeczki soli; po pół płaskiej łyżeczki pieprzu, słodkiej papryki i oregano; po 1/4 płaskiej łyżeczki chili i cukru. Całość wymieszaj i przykryj przykrywką. Zupę gotuj około 30 minut, do miękkości ziemniaków.

Porada 1: Zupa będzie gotowa w około 15 minut jeśli wcześniej ugotujesz do niej osobno pokrojone w kawałki ziemniaki. Dodanie (surowe) do zupy z pomidorami będą potrzebowały więcej czasu, by zmięknąć.

Porada 2: Oregano można zamienić na tymianek, zaś pomidory z puszki na pomidory świeże (bez skórki).

▼ Krok 3: Wlej śmietankę i sok z cytryny

Po tym czasie można już wyłączyć zupę. Wlej do niej 100 ml śmietanki kremówki 30 %. Dodaj też dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny (nie kwasek cytrynowy, ani koncentrat z butelki). Zupa wychodzi bardzo gęsta, zaś po schłodzeniu może nawet być traktowana jako pasta. Jeśli wolisz luźniejsze zupy, wlej do niej trochę dowolnego bulionu (warzywny lub drobiowy), wymieszaj, sprawdź smak i ewentualnie popraw.

Porada: Śmietankę 30 % można zamienić na śmietankę do zup i sosów 18%, zwykłe mleko lub mleczko kokosowe.



▼ Krok 4: Zmiksuj zupę i podawaj

Zupę zmiksuj na gładki krem np. przy pomocy blendera ręcznego lub blendera kielichowego. Sprawdź smak zupy krem z soczewicy i zdecyduj o tym, by dodać np. trochę więcej soli, pieprzu lub też np. imbiru w proszku albo chili - dla ostrości.

Moja propozycja podania: mozzarella z wody; świeżo siekana kolendra lub natka pietruszki; przyprawa Shichimi - japońska z chili; chlust oliwy; świeże pieczywo.

Do zupy pasuje też kleks kwaśniej śmietany albo mascarpone. Grzanki oraz groszek ptysiowy to zawsze świetny dodatek do kremowych zup.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

