





Pikantna zupa z czerwonej soczewicy

pikantna zupa

 Czas na High: -

 Czas na Low: 4-5

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Czerwona soczewica, 50 g
- Pomidory krojone z puszki, 400 g
- Bulion warzywny, 500 ml
- Cebula, 1 szt.
- Czosnek, 1 ząbek
- Oliwa, 2 łyżki
- Słodka śmietanka 30%, 50 ml
- Ostra papryka, 1/2 łyżeczki
- Chili w płatkach, do smaku
- Sól, pieprz
-



Wykonanie:

Cebulę posiekaj w kostkę i zeszklij na oliwie, a następnie przełóż do naczynia wolnowaru Crock-Pot. Wlej do naczynia bulion oraz dodaj pomidory krojone, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy. Gotuj na funkcji low przez 4-5 godzin. Po półtorej godziny zmiksuj zupę na krem i dodaj do niej opłukaną na sicie soczewicę. Kontroluj miękkość soczewicy. W razie potrzeby skróć czas gotowania. Gotową zupę dopraw do smaku chili, wlej do niej śmietankę, wymieszaj.

przepis Darka Kuźniaka