Zupa

data aktualizacji: 2022.01.02 autor: Redakcja



Składniki:

- 2 papryki
- 1 cebula czerwona
- 1 cebula biała
- 500 gram czerwonej soczewicy
- 2 marchewki
- 2 ząbki czosnku
- 2 świeże pomidory lub pomidory w puszce
- żytnie pieczywo

Przyprawy:sól, pieprz

Do przygotowania krewetek:

- ok. 10 krewetek
- 1 ząbek czosnku
- 1 papryczka chili
- kilka liści świeżej bazylii

- masło

Przygotowanie kremu: Pokroić papryki i cebulę w dużą kostkę. Marchewkę i czosnek obrać i przekroić na kilka mniejszych części. Zalać wodą około 1,5-2 l. Dodać przyprawy: pieprz i sól. Gotować koło 15 minut. Dokładnie umyć nasiona soczewicy. Po upływie czasu dodać pomidory, mleczko kokosowe i soczewicę. Gotować jeszcze 10-15 minut. Zmiksować na gładki krem.

Przygotowanie krewetek: Oczyścić krewetki. Na patelni roztopić masło. Dodać pokrojony czosnek, papryczkę chili i bazylię. Podsmażyć 2-3 minuty. Dodać krewetki. Smażyć około 2-3 minuty na każdej stronie, aż będą delikatnie zarumienione.

Źródło: https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/38011-zupa