

Zupa ziemniaczana z soczewicą

Przepisów na zupę ziemniaczaną jest wiele. Każdy ma swoją ulubioną, ale wiem, że gdy tej wypróbujecie, to ta będzie Waszą faworytką ☐ Bardzo sycąca, mocno warzywna, zagęszczona soczewicą, pyszna w smaku – taka jest ta zupa ziemniaczana. Moja ulubiona. Nie ma w niej nic skomplikowanego, a jednocześnie to proste połączenie warzyw z tymankiem jest inne, ciekawsze, smaczniejsze ☐ A podana z kimchi czy płatkami chilli po prostu zachwyca ☐ Zresztą, nie ma co więcej zachwalać – wypróbujcie i sami się przekonajcie!





Składniki:

- 5 średnich ziemniaków
- 2 cebule
- 5 ząbków czosnku
- 3 średnie marchewki
- 1/4 małej główki kapusty
- 1 szklanka surowej soczewicy czerwonej
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 6 szklanek wody
- 3 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
- szpinak lub jarmuż (świeży lub mrożony)
- płatki chilli (opcjonalnie)
- sól do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na słupki (jak do frytek), marchewkę obieramy, myjemy i kroimy na talarki. Obrane ząbki czosnku i cebulę drobno kroimy, a kapustę drobno szatkujemy.

Do większego garnka wrzucamy cebulę, czosnek, ziemniaki, zalewamy niewielką ilością wody i "podsmażamy" aż cebulka zmięknie.

Dodajemy tymianek, kurkumę, soczewicę i wodę. Zagotowujemy, przykrywamy i gotujemy na wolnym ogniu aż warzywa będą prawie ugotowane.

Wówczas dodajemy kapustę, marchewkę, płatki drożdżowe i gotujemy przez kilka minut – dzięki temu te warzywa będą pysznie chrupiące ☐ Jeśli preferujecie je bardziej miękkie, to po prostu wrzucacie je wcześniej. Ja zwykle dodaję też szpinak lub jarmuż – dla smaku i podkręcenia zdrowotnych właściwości tej pysznej zupy ☐

Po ugotowaniu solimy do smaku – jeśli nie macie małych dzieci, które chcecie nakarmić tą zupą, to solić można w dowolnym momencie ☐

Podajemy z ulubionymi dodatkami: [buraczkami](#), [kimchi](#), płatkami chilli albo z musztardą – mnie ze wszystkim przepysznie smakuje ☐

Smacznego!

* Przepis na podstawie [tego przepisu](#) .

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**