

Warzywna zupa z połówkami grochu

Uwielbiam pożywne, sycące i niedrogie dania z prostych składników, a ta warzywna zupa z połówkami grochu taka właśnie jest. Nie ma w niej nic wymyślnego, a pysznie smakuje. Idealna potrawa na obiad czy lunch do pracy albo na domową imprezę. Polecam ☐





Innymi przykładami pożywnego, sycącego i niedrogiego dania z prostych składników są zupa [ziemniaczana z soczewicą](#), curry z [czerwonej soczewicy](#), zupa [dyniowa z soczewicą](#), chilli [sin carne](#).

Składniki:

- 2 szklanki (480 ml) suchych połówek grochu
- 3 szklanki (720 ml) wody
- 2 liście laurowe
- 2 niewielkie ziemniaki
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 cm korzenia imbiru grubości kciuka
- 4 łodygi selera naciowego
- 2 niewielkie marchewki
- przyprawy:
 - 1/2 łyżeczki kurkumy
 - 1 łyżeczka przyprawy curry w proszku
 - sól i pieprz czarny mielony (do smaku)

- 1 szklanka (240 ml) dobrej passaty pomidorowej (bez dodatku cukru)
- 3 łyżki dobrego koncentratu pomidorowego (lub więcej do smaku)
- 1 szklanka (240 ml) wody
- olej do smażenia

Wykonanie:

Połówki grochu wsypujemy do garnka, zalewamy zimną wodą i dokładnie "myjemy": nacieramy je między palcami, odcedzamy i powtarzamy czynność aż woda będzie czysta.

Następnie, zalewamy trzema szklankami wody, wrzucamy liście laurowe i obrane ziemniaki pokrojone w kostkę. Zagotowujemy, skręcamy ogień i gotujemy aż groch zmięknie.



W międzyczasie, na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę, drobno posiekany czosnek i smażymy aż cebula się zeszkli. W razie potrzeby można podlać zawartość patelni kilkoma łyżkami wody.

Potem dodajemy starty albo drobniutko posiekany imbir, obrane i pokrojone w kostkę marchewki i selera. Dodajemy curry i kurkumę i smażymy aż marchewka zmięknie według naszego upodobania. W razie potrzeby można dolać kilka łyżek wody, żeby warzywa nie przywarły do patelni. Następnie, zalewamy je passatą, gotujemy przez kilka minut i ściągamy z ognia.



Z ugotowanych połówek grochu wyciągamy listki laurowe i dodajemy zawartość patelni, wodę i koncentrat pomidorowy do smaku. Zupę z połówek grochu gotujemy jeszcze przez kilka minut, doprawiamy solą i czarnym pieprzem do smaku i gotowe ☐

Zupę podajemy ze świeżymi ziołami i ulubionym pieczywem np. [bułkami orkiszowymi](#) lub [chlebkiem gryczanym](#).

Smacznego!

- **Spodobał Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może**

potrzebuje go przeczytać.

- Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl FB](#)
- Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl Instagram](#)

Dziękuję i pozdrawiam! ☐